



生命提昇

2012年1月香港
2012年2月台灣
(逢月初出版)

雙月刊
第九期

Life Enlightenment
Bimonthly Issue No.9

Hong Kong January 2012
Taiwan February 2012

**End-of-Life Experiences: A
Guide for Carers of the Dying**

**Nearing The End of Life:
A Guide for Relatives and
Friends of the Dying**

現今「生死教育」
最缺乏的部份是什麼？
由專家編寫的「生命手冊」
臨終經驗—給亡者護理人員的指引
臨近命終—給亡者親友的指引
一個生命課程的開始

HK \$10
香港

ISSN 2218653-0



NT \$80
台灣

ISSN 1816-8019



9 772218 653002



「生命提昇醫院」項目

「生命提昇慈善基金會」簡介

「生命提昇醫院」項目為一大型的全新獨特醫療服務專案，專案的主體是先以香港市場為主而建設的260張病床的私人全科醫院。該醫院除了提供一般的醫院服務外，亦同時提供現時全球醫院、以致其他機構所未有提供的綜合服務，這些獨特的服務包括：

1. 死亡教育與死後世界的運作知識 — 令離世者去除一切恐懼；
2. 死前的紓緩關顧服務 — 包括對離世者眷屬的關顧服務；
3. 死後的善終服務 — 「四十九天死後世界導航」服務、與及死後數小時內的關鍵時期關顧服務。

事實上，現代人對死亡的認識非常有限，現時所提供的服務是不完整、兼且是支離破碎的，因而令離世者及其親人受盡種種折磨，特別是臨終服務的**缺陷與錯謬**。

根據現時對腦部相關認知的尖端科學所提供的資料，發現「人類的認知」並不一定由腦部所產生，因為一些因心臟病發而經歷「瀕死體驗」的人，以至因不同的死亡原因，在死後經歷「瀕死體驗」而復生的人，均提供了大量的相關資料，證實亡者在「臨床死亡」之後仍有「認知能力」。這些具科學實質證據的實驗，均由世界知名的權威科學家主持及發表報告。

這些科學家發現被證實「臨床死亡」(即是沒有呼吸、沒有心跳、以及腦部停止運作)的心臟病發病人，當中有 10-15% 可以通過「復蘇法」回復過來，「起死回生，而這些病人的「臨床死亡經驗」可提供證據證明人類的「意識及認知」(consciousness and awareness)，在這種「死亡狀態」下仍然存在。事實上，已至少有5個在英國、美國及荷蘭進行的獨立科學研究發現，約有 10% 的心臟病生還者在被證實為「臨床死亡」的狀態下仍有「意識」(continuation of consciousness)。



這種「意識及認知」並沒有在「臨床死亡」的狀態下消失，這是具有非常重大意義的發現，證實死亡後並非一切幻滅，「意識及認知」仍然持續運作。事實上，已有一些研究在著名的學報上刊登了，這些著名的學報有 Resuscitation 以及The Lancet，都分別發表了有關的研究報告。

在2008年9月，專注於研究「人類在臨終時之精神狀態」的獨立研究組織 Horizon Research Foundation，其主席 Dr Sam Parnia 在聯合國舉辦的「人類意識研討會」(U.N. Symposium On Human Consciousness) 上，發佈一項大型研究計畫的實施，對以上的「臨床死亡狀態下，「意識及認知」是否持續」作出大型的研究實驗。該研究計畫將於3年內，分別由25位醫生



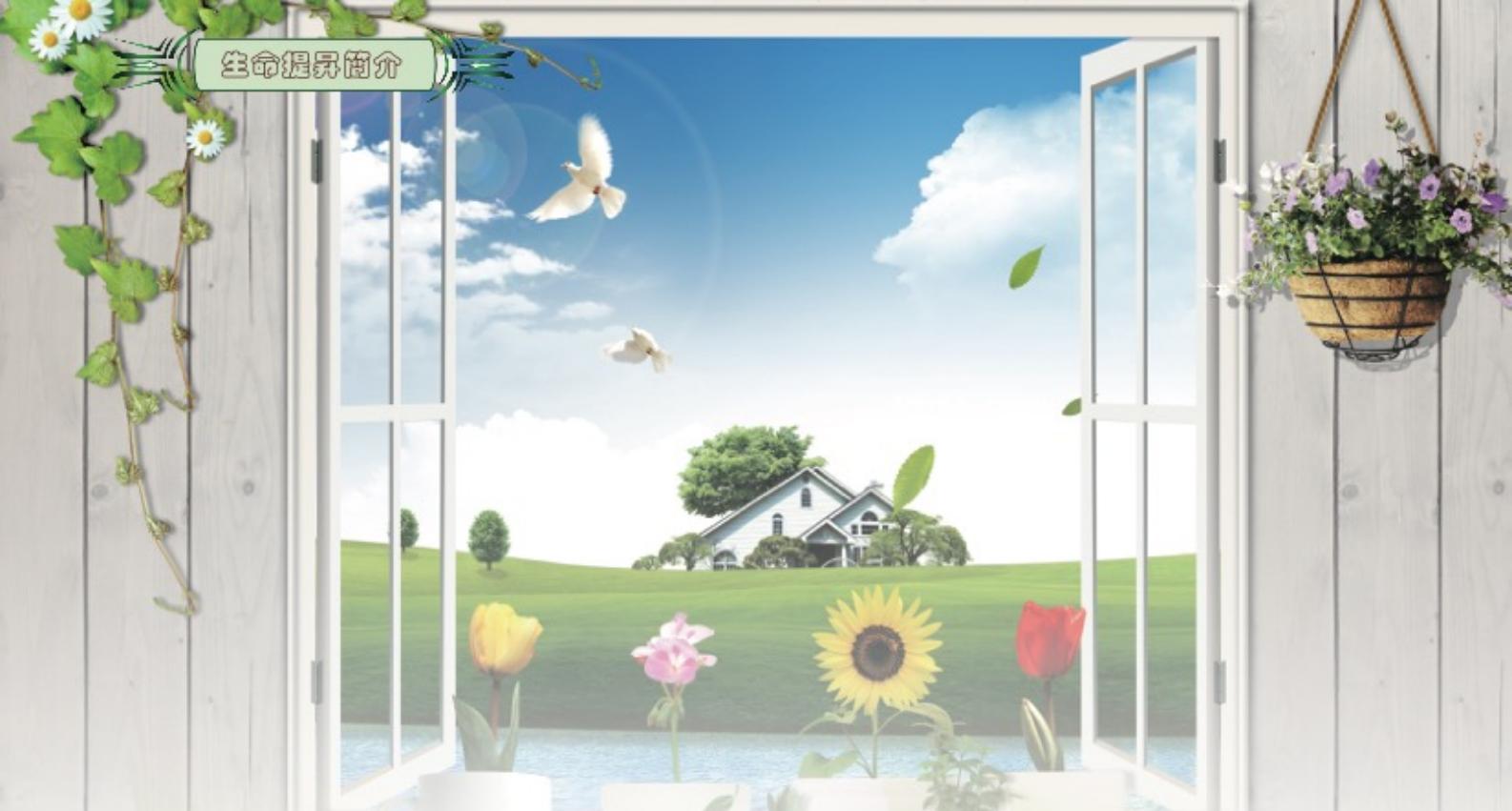
在分佈于英國及美國的9間醫院內，對1500 位心臟病生還者進行研究，而該研究計畫主要是由英國修咸頓大學榮譽高級臨床研究員 Dr Sam Parnia，以及神經精神病權威 Dr Peter Fenwick 主導。

以往種種實驗的研究結果，均證實人死後仍有「認知能力」的存在，需要「引導」他們的去向，而肉體於數小時以至數天內仍未完全死亡，需要特別的關顧，而有關的大型研究計畫亦已展開。因此，在臨終時的紓緩關顧服務、以及在死後的善終服務，對離世者而言是非常重要的。如果離世者在生前接受過「死亡教育」，與及具有死後世界的運作知識，他們便會明白「善終服務」的重要性，因而會對此種服務有強大的需求。可惜現時尚未有任何機構可以提供這樣全面的服務。
這種缺失雖然是人類的重大遺憾，但反過來亦是一個龐大的商機。「生命提昇慈善基金會有限公司」為了協助離世者在人生的最後一程得到真正而文明的關顧，因而便有構建「生命提昇醫院」專案的計畫。



「生命提昇慈善基金會有限公司」是以**公益角色**來積極推動建設「生命提昇醫院」項目的。在落實完





成項目後，「基金會」將會運用所有其可獲得的收益，投放到「基金會」所推動的慈善事業上，令此項創新而具有龐大潛力的項目，以其生生不絕的財源滋育無盡的慈善事業，永不枯竭。由於「基金會」預期「生命提昇醫院」項目具有創新的獨特性（特別是善終服務及死亡教育，以及整個綜合服務的連貫性），因此，預計其需求遍及香港以至內地，甚至是全球亦將會有非常龐大的需求。故此，在香港完成建設及營運後，「生命提昇醫院」將可成為獨特的模範，其經營模式會以「特許方法」擴展到內地及環球市場。

預計在首階段，在香港的「生命提昇醫院」項目的總投資約為27億港元。由於此專案有「善終服務」等嶄新服務的收入來源，因此預計項目可於7年後回本。另外，基金會將探討各種融資方式的可行性，當中包括以公或私人機構及個人的直接投資、貸款、資助與及捐助等各種途徑。

我們相信「生命提昇醫院」才真的是離世者所需要的，亦是文明社會對離世者在人生最後一程的真正關顧，而同時亦帶出一個新的市場。因此，我們相信這項目是既有公益的性質，亦兼備商業機會的項目。

Enlightenment Charity Foundation Limited)為「香港特別行政區政府」的「註冊慈善機構」，社會大眾可在以下「香港特別行政區政府」的網頁連結中找到證明http://www.ird.gov.hk/chi/tax/ach_search.htm

並無任何宗教信仰的限制

很多人誤會，死後的善終服務——「四十九天死後世界導航」服務，會否令「生命提昇醫院」項目有「藏傳佛教」的宗教限制呢？答案是毫無限制，因為「死後世界」是一種大自然的存在環境之一，其演變規律不受任何宗教規範，因此引導進入「死後世界」的人類、以至一切眾生，如何在「死後世界」中得到保護及避開險境，如何選擇前路，是一種普遍性的教育及基礎知識，並不受制於任何宗教。因此「生命提昇醫院」項目適合任何的人士及眾生，亦無礙任何人士進行任何的宗教儀式，可以說是人類及眾生的最佳救助站及庇護所，亦是「生命」得以順利「提昇」的最佳協辦場地，於此深切祈願完善的「生命提昇醫院」能夠盡快成立。

* 「生命提昇慈善基金會有限公司」(Life



「生命提昇慈善基金會」

為香港特區政府之認可慈善機構

根據稅務條例88，所有捐款均可免稅

「生死教育」的推行

各項慈善活動

「生命提昇」醫院的創新服務與創建

均有賴你的捐助

捐助表格

姓名: _____ 手提電話: _____ 辦公室電話: _____

電郵: _____ 傳真: _____

地址: _____

捐助項目: 所有慈善項目 「生死教育」的推行、助印「生命提昇」雙月刊

「生命提昇」醫院創建基金 無須鳴謝

捐助方法: 現金 支票(_____ 銀行, 支票號碼: _____)

直入戶口 (存款收據傳真至31571144之日期: _____)

自動轉帳 (每月自動轉帳之銀碼: _____), 收據將於每年之4月初寄奉閣下之府上。有意

用自動轉帳形式捐助之善長仁翁, 請致電本會2558 3680登記。)

捐款請填寫上列表格, 連同劃線支票, 拾頭請寫「生命提昇慈善基金會有限公司」, 寄回本會會址, 香港柴灣常安街77號發達中心4/F, 或者直接存款入香港匯豐銀行「生命提昇慈善基金會有限公司」戶口: 809-523715-292, 敬請將存款收條及表格傳真至本會號碼: 31571144, 或者寄回本會。收據將會寄奉閣下之府上。

無限的感謝 無限的祝福



生命是可以長養及提昇，我們嘗試令生命更豐富及圓滿，以「生命燃點生命」



中文版：

「研究報告」專欄： 有前世記憶為佛教僧人的兒童：三個新個案 (9) 路雲的前世僧人個案 (3)	喀魯臣教授及葛蒙沙瑪喇兜著 芳慧中譯	5-7
「生死教育」專欄： 生死教育的重要性 (5) — 如何應付死後通常會遇見的幽暗環境 (3) 現今「生死教育」最缺乏的部份是什麼？	「生命提昇慈善基金會」 行政總裁羅美玲	8-10
「生命燃點生命」專欄： 於青海玉樹大地震現場救傷扶危所引發的 「生命意義」(6) 甜酸苦辣 — 一個生命課程的開始	慧心、慈真	11-20
青海玉樹大地震的善後籌款 (5) (1) 你願意伸出援手嗎？ (2) 本會的救災善後報告 (3)	「生命提昇慈善基金會」、慧心、慈真	21-27
「身體健康」專欄： 辯證論治淺談	陳省良 中醫師	28-29
生命手冊 (1) 臨終經驗—給亡者護理人員的指引 (1)	彼得芬域醫生及蘇碧妮小姐著 鄧世熙中譯	30-31
生命手冊 (2) 臨近命終—給亡者親友的指引 (1)	彼得芬域醫生及蘇碧妮小姐著 鄧世熙中譯	32-35
本「基金會」之活動剪影 「科學、生死、輪迴」系列之三： 「精神領域之科學研究」講座花絮	新聞與資訊搜集組	36-41

English Section :

Series on "Research Reports": Children Who Speak of Memories of a Previous Life as a Buddhist Monk: Three New Cases (9) — The Case of Gamage Ruvan Tharanga Perera's Previous Life as A Monk (3)	by Erlendur Haraldsson & Godwin Samaratne	42-44
Life Handbook (1): End-of-Life Experiences: A Guide for Carers of the Dying (1)	by Sue Brayne & Peter Fenwick	45-47
Life Handbook (2): Nearing The End of Life: A Guide for Relatives and Friends of the Dying (1)	by Sue Brayne & Peter Fenwick	48-52
The Project on the "Life Enlightenment Hospital"		53-56



有前世記憶為佛教僧人的兒童： 三個新個案(9)

路雲的前世僧人個案(3)

喀魯臣教授及葛榮沙瑪喇呢著
芳慧中譯

前文提要

路雲(Gamage Ruvan Tharanga Perera)出生於1987年8月，自兩歲起便開始訴說他的前世往事，他聲稱自己是「必敦庇」(Pitumpe)寺院內的一位僧人。

路雲(Gamage Ruvan)說該寺院是在他家以南20多英里的柏圖加(Padukka)內。路雲(Gamage Ruvan)更說寺院內有一隻猴子是陶製的。喀魯臣教授及葛榮沙瑪喇呢在無意間核証了「必敦庇」(Pitumpe)寺院內確實有一隻陶瓷製猴子這個非常具體的供詞後，便構成路雲(Gamage Ruvan)曾居於此地的証據。

路雲(Gamage Ruvan)的母親說她兒子自懂得說話開始，便不斷提及有關「必敦庇」(Pitumpe)寺院，並渴望成為一位僧人。路雲(Gamage Ruvan)不想要玩具，只想要佛陀圖像，並滿懷愛意地收集起來。

一位當地記者拿士民(Laksman Vithana)得悉這宗個案後訪問了路雲(Gamage Ruvan)及其雙親，並在1993年11月3日的蘭卡迪巴(Lankadeepa)報章內刊登了該份報告，當時路雲(Gamage Ruvan)才六歲。該報告登載了路雲(Gamage Ruvan)的一些供詞，這些供詞尤其重要，因為它們是在試圖查証路雲(Gamage Ruvan)所指的「必敦庇」(Pitumpe)寺院之前發表的。

住在隔鄰的域精文(Karuna Wijeman)太太自路雲(Gamage Ruvan)出世便認識他，據她說路雲(Gamage Ruvan)兩歲起便開始訴說他前世為僧人的往事。另一位鄰居蘭僧利(Puspa Ranjani)太太亦是從路雲(Gamage Ruvan)的孩童早年便認識他，當時路雲已提及曾在「必敦庇」(Pitumpe)寺院居住，是一位僧人。

其他證人的供詞

有時候路雲(Gamage Ruvan)會堅持班裏的其他孩子向他站立致敬，儼如在列隊恭迎一位法師講道。他會叫他們去模仿打鼓，然後進入班房繞膝坐於蓋了白布的椅子上。他會拿著一塊大樹葉作手持扇子狀講道約15分鐘，然後像僧侶說法開示般以「獻供」(offering merit)作終結。「獻供」時是要唸誦特別的禱文，路雲(Gamage Ruvan)卻能以巴利文唸出。其鄰居的域精文(Karuna Wijeman)太太亦懂得此經文。其他孩子已經接受了路雲(Gamage Ruvan)的行為，專心聆聽他並給他應有的尊敬。路雲(Gamage Ruvan)被其他孩子稱呼為路雲沙門(Ruvan sadhu)。

望提所妮(Montessori)幼兒所座落在敦巴高打(Dombagoda)廟宇的範圍內，在那兒路雲(Gamage Ruvan)首次接觸了僧侶，並引起尊貴的堪瑪拿瑪(Ven. Omatta Hemarama)對他的特別興趣。尊貴的 堪瑪拿瑪很快便得知路雲(Gamage Ruvan)的前世記憶。路雲(Gamage Ruvan)喜歡他們的僧袍、佛陀圖片、他亦喜歡翻閱及整理他們的經書，喜歡在地板上畫佛陀的素描。某天路雲提及到一隻猴子，當被問到是哪隻猴子時，他回答「是在必敦庇(Pitumpe)寺院那一隻」。路雲(Gamage Ruvan)宣稱他曾是「必敦庇(Pitumpe)寺院的一位僧人。該寺院還住了3至4位僧人，他想出家為僧。

尊貴的 堪瑪拿瑪(Ven. Hemarama)知道在「必敦庇」(Pitumpe)有一間寺廟後，提議路雲(Gamage Ruvan)的父母帶他前往查詢。他的父母反對這樣做，故此沒有去。直至兩年後當路雲(Gamage Ruvan)入讀小學後，被那記者發表了該報告，路雲的父母才首次聯絡「必敦庇」(Pitumpe)寺院。



加瑪士·路雲

在調查初期，我們以為路雲(Gamage Ruvan)可能從敦巴高打(Dombagoda)寺院的僧侶處知道有關「必敦庇」(Pitumpe)寺院的資料，但幾位証人皆明確肯定路雲(Gamage Ruvan)是入幼兒班之前已提起「必敦庇」(Pitumpe)寺院，在幼兒班他才認識那些僧人。

敦巴高打(Dombagoda)寺院的教派有別於「必敦庇」(Pitumpe)寺院，它是屬於Siam Nikaya教派。該寺的僧侶來自稍高的社會階層及富裕家族(Gombrich,1971)。兩間寺院並沒有聯繫，並且相隔超過30里。

我們從敦巴高打(Dombagoda)寺院中一位年老體弱多病的和尚 — 尊貴的蘇瑪樂伽(Ven. Somaloka)處知道，多年前他無意地在一些場合中遇見過尊貴的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)，但從未到訪過他的寺院。這老和尚看上去非常虛弱，並抱怨他的記憶力已衰退了多年。(註:有些人確信路雲就是「必敦庇」寺院的住持尊貴的 根利熙甘瑪(1902-1986)的轉世輪迴。)

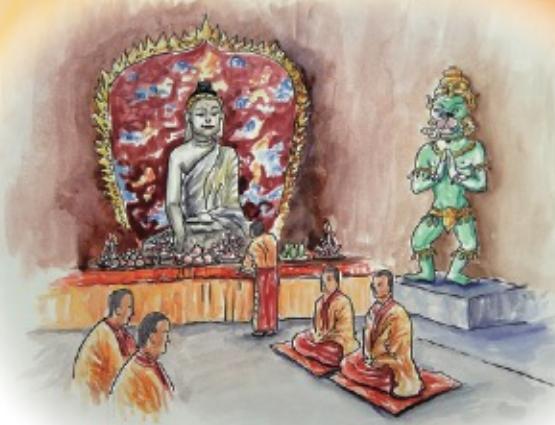


「必敦庇」寺院之前住持(尊貴的根利熙甘瑪)的另一位弟子，尊貴的利華達(Ven.Nawagamuwe Revata)後來告訴我們，他記得在五十年代末，當他住在「必敦庇」時，尊貴的 蘇瑪樂伽確曾到訪過「必敦庇」。當時尊貴的 蘇瑪樂伽是住在接近「必敦庇」寺院的某一間廟宇的。現階段我們是無法核實兩者任何一方的證供。假說那老和尚確曾去過「必敦庇」寺院，他有否因此而影響了路雲(Gamage Ruvan)的記憶，這個疑問便產生了。

據兩位僧人所知，路雲(Gamage Ruvan)與敦巴高打(Dombagoda)寺院的聯繫幾乎只限於與尊貴的 堪瑪拿瑪(Ven. Hemarama)一人有關。若屬實，路雲(Gamage Ruvan)是不大可能從尊貴的 蘇瑪樂伽處取得有關「必敦庇」寺院的資料。當尊貴的 堪瑪拿瑪四十多歲時，說過他從不知道或遇過任何「必敦庇」寺院的僧人。

那些從「必敦庇」寺院來的探訪者離開後不久，路雲(Gamage Ruvan)一家便與蘭卡迪巴(Lankadeepa)報章的記者、尊貴的 堪瑪拿瑪、及其他數人前往「必敦庇」寺院。為有效測試路雲(Gamage Ruvan)能否認出某些事物，他父親囑咐眾人不要對其兒子說任何事情或給他領路。

據蘭卡迪巴(Lankadeepa)報章所報導，當他們抵達鄰近地方時，路雲(Gamage Ruvan)協助找出「必敦庇」寺院的準確位置。(註:已確定路雲之前從未到過「必敦庇」寺院，沒有可能會懂得「必敦庇」寺院的準確位置。)但當我們訪問這些同行者時，他們對該次出訪「必敦庇」各項細節的回憶已變得模糊，令我們無法可靠地重組當時曾發生的事情。.....(待續)



加瑪士·路雲的前生



加瑪士·路雲的出生



加瑪士·路雲童年最愛的裝扮



生死教育的重要性(5) 如何應付死後通常會遇見的 幽暗環境(3)

現今「生死教育」 最缺乏的部份是什麼？

「生命提昇慈善基金會」行政總裁
羅美玲

羅美玲女士簡介



羅美玲女士創立「生命提昇慈善基金會」，其著作、演講、出版之多媒體光碟、書刊、及雜誌，現今已多達70餘款，更分別擔任《蓮花海》及《生命提昇》雙月刊的總編輯，著重於淨化人心與提升精神力量，創建和諧社會。其領導才能及創新能力得到廣泛的認同，分別被授予“2009中國新經濟發展傑出人物”、“2009年度中國企業創新優秀人物”、“2009年度中國百名改革創新風雲人物”、「中國對外貿易理事會」理事、「廣東經濟」理事會理事、「2010中國經濟優秀人物」獎項、「2011年行業十大誠信傑出人物」獎項等榮譽稱號，並獲特別邀請成為「中國國際經濟發展研究中心」的“高級研究員”。

上期提要

隨著大量湧現的「瀕死體驗」例證、科學及醫學界的精英參與研究、符合科學鑑證條件的證據出現等等，都令「死亡」這個自然現象的廣度及深度增大了很多。人類的「意識」，並未因死亡而消失，而是不斷的繼續存在着。這種「意識」的繼續存在，也代表「生命」的仍然存在，只是存在的方式及形態不同了，存在的環境不同了，感受也不同了，那當然是要視乎我們如何去界定「生命」的定義。而「生命的意義」也因此有更廣與更深的內涵及界定。

由於「死亡」已經不再是以往人類的認知那樣，

死後就什麼也沒有，而是超越想像的充滿變數及危險。以往的「死亡」，死者及其親友只需要應付「離別的傷痛、失去一切、病的痛苦、怕被人遺忘」等等問題，而現在則需要更廣更深的認知及學習應付的方法。

根據輪迴真實個案的內容顯示，「死後」起碼出現四種特徵：

1. 個案中的主角都不約而同地指出，在人「死後至投生」前的階段，會身處一種幽暗的環境。

2. 能夠記憶「前生」往事的個案，主角大都是「前生」因意外或被謀殺而傷重死亡的人，由於「死時」太過辛苦，至「投生」後，身體上仍然保留「前生」死亡時的痕跡，稱為「胎記」，而且在精神上持續受到「上一生」死時的痛苦所影響。
3. 在個案中的主角，發現自己「死後」是浮在半空中的，而且周圍有很多和他一樣的人，在「死後」都浮在半空中。顯示人類失去肉體後的存在模式，全部都變得一樣的無重量，很飄忽。不知道下一站會怎樣。
4. 「死亡」至「投生」，普遍大約要經歷1-3年左右。特殊的個案會經歷4-10年左右，甚至更長的年期。**一切都充滿變數及「不確定性」。**

現今「生死教育」最缺乏的部份是什麼？

「瀕臨死亡時」所見到的幽暗環境，與「死亡後至投生前」所見到的幽暗環境，兩者是有很大分別的。因此由「瀕死體驗者」所敘述的遇見幽暗環境，與由「能記憶前生往事」的人所敘述的曾身處幽暗環境，是兩種由不同原因形成的情況，不可以混為一談。

「瀕臨死亡時」所見到的幽暗環境，成因緣自視覺與肉體的視覺器官分離，視覺處於嘗試獨立摸索及運作的階段時，會以內部的反應作為影像產生的依據。

如果亡者的身體此刻正進入**固體物質的分解**過程，視覺景象會變成**土黃色**。當時的情緒會勾引「潛

意識中存在的影象，再結合亡者當時的一些內部視覺畫面，進一步構成不同的影像。通常都是一些與崩塌、潰散、流失有關的畫面。而分解時所產生的能量變化，會令亡者有時見到閃閃微光的縷縷烟霧。

當以**固體物質的分解**為主的程序進行至一定階段時，就會轉入以**液體物質的分解**為主的過程。亡者體內的液體開始蒸發及大量流失。當體內的液體從所有體內組織的細胞中排出時，亡者會感覺**十分潮濕，景象變成灰白色**，涉及的影像都與洪水圍困、泛濫、溺水有關。

亡者有時會見到飄動的「陽燄」。「陽燄」的影像類似太陽初昇時，其熾熱之力開始令晚間的露水蒸發，而蒸發的氣體令太陽光看起來像震動中的光波，因此被稱為「陽燄」。這是液體物質在死亡時分解所做成的物理現象，屬於「液體分解階段」。旁觀者則只會發現屍體逐漸變得乾涸。

由於亡者的情緒會勾引「潛意識」中存在的影象，再結合亡者當時的一些內部視覺畫面而構成不同的影像。因此**必須在「生前」教育每一個人**，當「死後」身體的分解進入不同的程序時，所引起的視覺影像，全部都是一種**不實的幻像投射**。而此刻的情緒，若果受到影響而進入**負面**的境況，則**惡性循環**就會出現。亦即是說，愈驚慌，情況會變得愈差。**【無情緒 = 影像較佳；不理會影像 = 最為安全】**，因此保持理性及冷靜，不為任何影像所動，是此刻的**關鍵處理方法**。

因為當下一個以「能量散失」為主的階段進一步出現時，亡者的理性分析能力會下降，**慌亂會變成狂亂**。因此在一開始時，就必須要**不動如山**的沉着和冷靜，以應付此刻的昏沉階段。當體內的熱量與能量從所有體內組織的細胞中排出，逐漸散失時，熱量

與能量排出的過程會令亡者感覺灼熱的**燃燒**，**景象變成紅色**，涉及的影像都與烈燄迫身、火山爆發、困焗有關。亡者有時會見到閃閃的螢火在跳躍，這是**熱量與能量在死亡時分解**所做成的物理現象，屬於「**能量分解階段**」。由於熱量與能量逐漸散失，亡者會感覺濃霧困身，然後出現各種與火或熱量有關的幻象。旁觀者則只會發現屍體逐漸變得冰冷和僵硬。

只要心不驚慌，**挺過這個階段**，亡者的「心識」就可以**避過進入迷糊的狀態**。下一個階段，就可以**較為容易**不被氣流沖得「心神散失」而陷入惡劣的環境。因為這個階段的體內氣體逐漸停止運作及流散。當體外與體內的氣體停止交流，再加上能量的散失，令體內的組織無法支撐氣體的停留，各種氣體就會依循不同的孔道慢慢洩出體外。當各種氣體從各類細胞向十方八面進行排氣時，斷氣後的亡者會感覺狂風怒吼、雷暴轟耳。**景象變成淡綠色**，涉及的影像都與**狂風襲體、暴風捲物、氣悶**有關。亡者有時會見到被風吹動的燈火在搖搖晃晃，這是氣體分解時做成的物理現象，屬於「**氣體分解階段**」。旁觀者則只會發現屍體逐漸變得凹陷收縮。

如果亡者能夠**掌握身體變化的流程**，從容鎮定地**面對**，則涉及的影像會比較自然輕鬆。只要亡者能夠

保住「心神不散失」，則下一個進入「**絕黑**」的階段時，就會因為「心神不散失」而輕易渡過，令亡者可以有**更高的把握**進入較佳的精神領域。因此**熟習這些階段的變化是極為重要的**。

所有正確的宗教，尤其是佛教，其**高階的修持者**，都**非常重視**這些階段的穩定狀態。因此他們面臨「**死亡**」時都**選擇**在這些階段**「入定」**，以保「**心神不散失**」。因為只有「**心神不散失**」，才可以有**更高的把握**進入較佳的精神領域。當然，只有「**入定**」的知識而**缺乏**對這些階段變化的流程知識，「**失定**」的機會率仍然是很高的，也等於失敗率很高，因為【**知識不足 = 思想有缺陷 = 容易犯錯**】。

因此無論你是否有宗教的信仰，仍然要學習這些階段變化的流程知識，因為你必定會面對這些階段。而**不懂得如何面對**，後果將會令自己進入恐慌、狂亂、迷失的痛苦狀態，與及因此而**誤投**惡劣的精神領域。**這就是「生死教育」的重要性**。而有關這些階段變化的流程知識，也是現今「**生死教育**」，特別是「**死亡教育**」最缺乏的部份。可惜大部份人都不願意面對這些問題。其實「**死亡**」並不可怕，可怕的是人類的不敢面對、不願意面對、與及因逃避而引伸出的**無知與愚蠢**。.....(待續)

金句

無情緒 = 影像較佳；不理會影像 = 最為安全

知識不足 = 思想有缺陷 = 容易犯錯

於青海玉樹大地震現場救傷扶危 所引發的「生命意義」(6)

甜酸苦辣 - 一個生命課程的開始

慧心、慧真著

不能白白浪費生活給予我的使命，一定要給自己一個交代。不惜辛苦和犧牲，我會努力，自我完成到最後 -- 不管什麼年紀、什麼情況。

曾經有一個對我生命影響很深的人說過上述這一句話。雖然很多年了，但我一直沒忘記過。或者是他，才會有我今天的成長和經歷。

"給自己一個交代 ... 紿生命一個交代 ..."。這一個信念，令我忠於自己的感覺，提起勇氣，做我認為對的事。

記得剛到玉樹那天，已經是早上八時多。我們終於到達結古鎮了。在那一刻我問自己："我在發夢嗎？我們竟然可以這麼輕易的逃過所有障礙，來到災區現場。"

但很快，我們被現實拉回來了。剛下車的那一刻，只看見一片灰蒙蒙的景像。倒蹋的房屋和人煙稀少的

街上顯得死寂。房屋倒蹋的灰塵遮閉了太陽的光線，天空一片暗淡。

這情景看上去增添了不少悲哀的感覺。面對陌生的環境，令我們顯得格外迷惘。究竟該從哪裡去？該在哪裡落腳呢？人生路不熟的我們只能餓著肚子，久久的站在原地。坐了整晚車的我們，怎樣也無法入睡，透過窗整夜望著連綿不絕的山路和雪景。下車後更有點疲態，但慶幸自己沒有因此而出現高原反應。而同樣運入載滿藏民的車而到達玉樹的一位內地志願者，情況就不是太樂觀了。煎熬了十五小時車程，剛到達就要放棄。由於高原反應，他必須立刻乘車離開高原才沒有生命危險。



第一天到達玉樹的情況



我們曾經在廢墟裡執拾因地震而
死去的孩子書包，把書曬乾，送
到有需要的地方。

好多地方夷為平地，全縣一片廢虛



"誰說命運在我手？？"
那一刻，我深深感覺到他們的悲痛和絕望

後來幸得在西寧認識的義工在臨別前給了我們一個電話號碼，說上到玉樹若真的沒有落腳點，可以打電話給當地的一位喇嘛，他可以幫助我們。幸得這位喇嘛的幫忙，他的出現是我們在災區的指南針，讓我們的心終於安定下來了。他不但為我們提供臨時住處，還很熱情的帶我們到不同的重災區探訪。多得他，我們很快地了解了災區的最新狀況。

坐著他的車子來來回回的在不同地方探訪，每到一個地方，往往看到的都是一片片滿目瘡痍的廢墟和隨處死去狗隻的屍體。我深知在我脚下踩著的，站著的地方，原本都是一間間大小不同的藏式房子、一個個純樸簡單的家園。但現在一剎那間，卻變成了一堆堆大大小小的石頭和黃泥土。

踩在這一片倒蹋的泥土上，真的不知道曾經在這裏被活埋了多少個美好的生命、曾經有多少個生命在這黑暗光線的地底下等待被救援，痛苦爭扎著而去世。雖然當時很震驚，但沒有時間悲痛的我們，只想盡快地把急需品送到有需要的災民手上。

提著一箱箱礦泉水來來回回的往高處的山上派，有時會被凶猛的流浪狗嚇呆、有時會被突然而來的孩子圍繞而寸步難移、有時會被凹凸不平的路面晃着而差點摔倒。提著重物在高原上行走不是一件容易的事，往往令人喘不過氣，體力透支。但在那一刻，劇烈運動後的身體沒有出現高原反應是唯一讓我們值得高興的事。



災民的東西全被壓在瓦礫底下，只能挖回少量的生活必需品。地震後婆孫相依為命地過日子。

地震過後，大大小小的餘震不斷，而且多數發生在夜晚。有的強烈到我們也能感覺到，地下、電燈也不停地在搖動。有的小到只有動物才察覺到，他們往往因恐懼而不停地叫吠。在災區經歷過**生關死劫**的人們或動物，他們的警覺性和敏感度往往比沒經歷過的高。就連小小的震動也觸動到他們脆弱的心靈。這種地震後所帶來的陰影與傷痛，是我們無法想像和體會的。**我**只是衷心的祈願，願我們這微少的付出可以集結成力量，溫暖和撫平他們內心的傷痛。



見到有人探訪，災民都表現得很激動。說到家中的情況時，都表現哀傷。一名哭泣的婦人，家人全在地震中喪生了，只剩下她。每當看見這些無奈、悲痛、絕望的面孔和眼神，我們都會問自己，究竟我們可以如何幫助這麼大規模的災難。我們的力量太微小了，就好像螢火蟲一樣，恨自己不能像明燈一樣照亮整個夜空。但我們相信，只要真心，哪怕幫到的只是很有限，但我們是靠自己的力量幫到幾多得幾多。起碼我們做了自己想做的事，問心無愧。



地震令整個山坡倒塌，活埋了不少熟睡的災民。這區只有少數的倖存者，而她卻變成了孤兒。



失去了，就是失去。就算過了十年、二十年，新房子有了，但他們心中的家園、親人，永遠都失去了。

(唐山大地震的對白)





在探訪中，很多動物漸漸死去，傳播疾病。
災民都在衛生環境很差的地方居住。



在廢墟中挖出來的單車，是他唯一的寶貝，
可惜這輛單車已不能再行走了。

印象特別深刻的一幕，是一個清晨，天氣特別寒冷。步出帳篷刷牙時，踩在泥濘不堪的地上，才知道昨晚下了一場很大的雨雪。山上白濛濛一片，突然一聲巨響，把還在呆呆的我嚇醒了。抬頭一看，隔壁整座危房在我面前倒塌了。還以為是地震，把我們嚇得半死。原來是下了整夜的雨水後，令泥土過鬆、危房過重而倒塌。所以在災區裏，我們不會隨便進入一些還沒倒塌的房屋。

見到有人探訪，災民都表現得很激動。說到家中的情況，都表現哀傷和哭了。



在我們面前倒塌的房屋

除了派發救援物資，我們還會到處跑，去找工作做。有一次通過一間內地機構，找到了工作。當我們到達新工作的地方時，才知道原來被安排的工作是在“免費餐廳”裏，燒柴煮大鍋飯給災民進食。對於煮飯一竅不通的我們、對於不是針對個人長處而安排的工作，正想開口表達想另找其他工作做的時候，突然有一位在場的內地男義工，向著我們從上而下打量了一眼。看見我們弱質纖纖的樣子，態度極為惡劣的破口大罵：「你們滾吧，這裡不是幼稚園，不是你們玩泥沙的地方。」對於這樣的被人看輕和蔑視，我們感到深深不忿和遭受到嚴重的打擊。當時的我忍不住哭起來。

雖然當時我不知道自己能不能勝任災區的工作，但我知道，我一定會全力以赴的。被人這樣的侮辱，我只能生氣地向他說出自己的感受：「請你別要看不起人，在這裡每一個人都想為災民出一分力。請你在還沒有見過我工作的能力前，不要妄自下定論。我還沒做，你就說我不行。連嘗試的機會也沒有，就被你判了死刑。你又不了解我，請你尊重別人，別把每一個人都看得比你低。我從來都沒有把災區看成遊樂場，來這裡玩玩下。」說完我們就轉身離開。這件事雖然是很不開心的一件事，但更加激發起我們的鬥志心。我暗地裡對自己說：「一定要做得更好。」現在回想起來，我反而要多謝他。是他令我更硬淨、更堅強、更加不用傷腦筋學如何煮「大鍋飯」了。



地震發生後，政府維持了一個月的免費餐廳，災民正在排隊領取食物。

過後在災區的日子，幸運地每日都有我們幫得上忙的事。除了到處到災民家、學校、或孤兒院探訪等，也派發過急需的物資。其間還當過老師、跟內地愛護動物組織關注流浪狗、為貧困的養狗災民派發狗糧、跟香港一些機構一起家訪、到不同的地方進行衛生講座、在環境污染嚴重的地區執垃圾等等。有時還會到處跑機構，為災民發表聲音和爭取物資。日子久了，也令我對中國內地加深了了解。那時候，曾遇過很多不懷好意的人、也遇過不少真心相待的人。就是這樣，每日馬不停蹄地去很多地方，直至過度的勞累令我們臥病在牀為止。



探訪情況



在地震重災區玉樹的首個六十多天，印象很深刻、很難忘，也創造了我們人生中的很多第一次。第一次有錢沒地方用、第一次在井邊洗衣服被冰雹打得無路可避、第一次在人生中沒有廁所用、第一次要周街拿著一個米袋作排便用、第一次劈柴煮飯被濃煙熏得眼淚直流、第一次因捱了很多天公仔麵而有一碗白飯吃的感動、第一次因為有一罐「罐頭魚」或「茄汁豆」吃而開心了大半天、第一次那麼髒，因條件的不許可而竟然兩個月才洗過幾次澡等等。

試過沒有水、沒有電的日子，不要說想要電爐子取暖，就連有個燈泡照明也十分困難。手機要充電，在城市很易辦到的事情，在災區卻成了奢侈品。每天入夜必須燃點蠟燭才能照明，就是這樣要常常摸黑找路。在災區裏我踩了人生中很多次的新鮮牛糞。活了這麼多年，還是頭一次嘗試最原始的生活。也許這正是上天給我們磨煉的機會，要我們好好的學習這堂生命之課。



我們的住處和煮飯的地方，燒柴煮飯時整間屋子都充滿了黑煙，往往令我們有窒息的感覺。

在那裡的日子，我們感受過痛苦、也感受過希望；感受過脆弱、也感受過堅強。試過流淚、也試過會心微笑；試過被尊重、也試過被看輕。甜，酸，苦，辣的感覺，一直圍繞著我們。但對於這些的滿足或失敗，我們都一笑置之。以平常心面對一切。雖然只是一些自己的親身經歷，但現在回想起來，好像發了一場夢，感覺並不真實。



我們住的地方，下雨後的地上，一片泥濘



我們都有幫忙加柴和看顧爐火，但因處理不當，往往令火熄滅。真的越幫越忙！所以內地義工通常叫我們企埋一邊等食飯。吃完飯後由我們負責到井邊洗碗。



一個下雨雪的下午，天氣很寒冷，我們唯有留在帳篷裏休息。這是我們帳篷對面的破屋，平時用作晒衣服和存放物資。



在板房醫院打點滴的婦人



在災區,只有小孩的眼睛和笑容,仍然是那麼的天真。



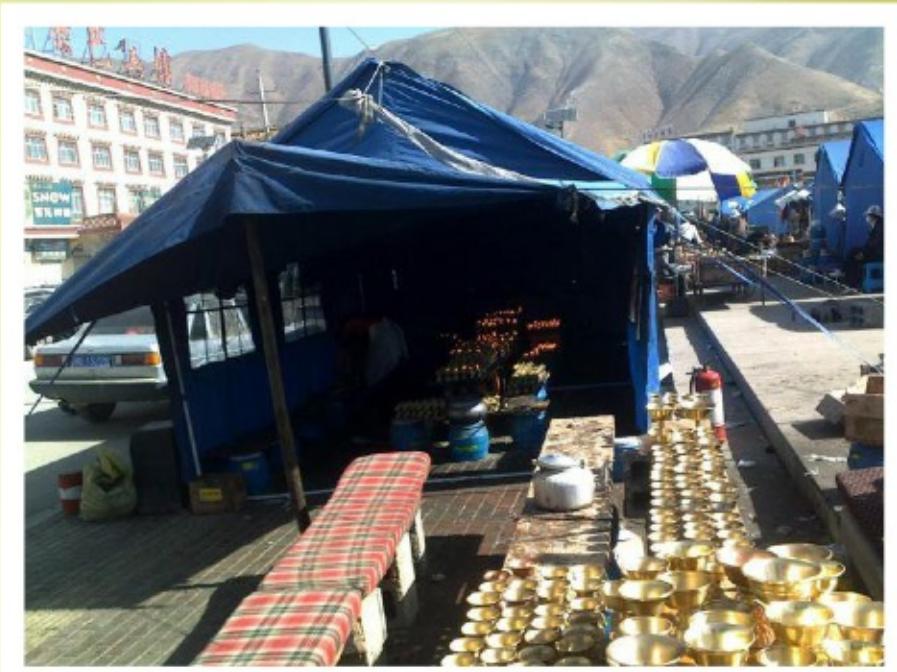
災區的孩子年紀小小就很懂事,幫家裡做家務,提水回家通常要走很遠的路。



災區的孩子



無助的人們，
信仰是支持他們的最大力量。



地震發生後,災民自發地把帳篷捐出。寧願省吃儉用,把僅餘的財產購買酥油為死去的親人二十四小時燃點酥油燈,直至七七四十九日,為他們送上往生祝禱與引路光明。



地震後四十九日那天，孤兒為亡者點燈。



災民沉痛地哀悼地震的遇難者



在災區的日子，我們上了一堂又一堂**生命之課**。這樣的經歷和體會，使從小習慣城市生活的我們，對生命的看法有了很大的改變。原來我們所擁有的一切，都不是必然的。自從由災區回來後，我學會了感恩和珍惜。生活在城市的我們太幸福了，但也太不知足了。在災區的經歷和體會時刻都在提醒我們，生命的無常 — 有很多事是我們無法掌握的。所以不管是開心或痛苦，不管是順境或逆境，都要告訴自己，好好的享受當下的生命。為自己的生命作準備，好好的活著，用平常的心去面對生命中不能預計的一切。



玉樹，加油！

青海玉樹大地震的善後籌款（5）

你願意伸出溫暖的援手嗎？

「生命提昇慈善基金會」
慧心、慧真

在2010年4月14日青海·玉樹發生地震以來，我們先後上玉樹災區三次了。在玉樹·結古鎮逗留了五個月的時間，期間我們當過老師，發放過物資，到後期我們到偏遠的學校和災民的家裏走訪。作為最前線的我們，對於災區的情況是比較瞭解的。

後來從很多不同的管道得知，玉樹冬天的氣溫通常處於零下十幾度至零下二十幾度，在牧區的溫度更會跌至零下三十幾度以下，而且經常會停電。有時停電會持續一個星期，有時甚至會停半個月或以上。

這樣的情況對於災民來說，更是雪上加霜。我們都很擔心玉樹在這個冬天會凍死很多人，所以我們回港之後，立即籌集更多的衣服、藥油等物品，準備再上災區。關注災區過冬，給特困戶發放過冬燃料的補貼。當我們每家每戶進行家訪時，卻發現了另外一個很嚴重的問題——醫療。

由於我們所關注的事件往往是災區中的特困戶，當中包括獨居老人、殘疾人、沒有工作能力或沒有經濟收入的家庭，他們大多身上患有不同類型的疾病。

有的迫切需要做手術、有的必須每天換藥治療傷口、有的因地震受傷而致終身殘廢。這不僅僅是一兩個案例，而是在我們家訪的特困戶中的七八成都有這種情況。

政府除了忙於災後重建的工作重任，也在地震發生後實施了一個月的免費醫療。在往後沒有免費醫療的日子裏，災民求醫的錢往往是依靠在街上乞討或者向親戚朋友借錢，因而欠下一大堆借款，令自己債務纏身，可借卻仍然未能把病治好。有的人依靠政府的補貼，只能夠僅僅解決糊口的問題，因此大部分貧困戶都只好自動放棄求醫。

為了盡點綿力，謹在此向各位充滿愛心、善心的你們，請求伸出援手。我們會帶着你們的熱誠捐獻，以最直接、最珍惜一分一毫的方式，親自前往仍然陷於水深火熱的災區中，協助那些急如燃眉的特困戶、貧困戶。讓人性中最善良美好的情感，流注在每一個人的心中，永遠互愛互助，從而達到以「生命燃點生命」的光輝延續。

真實的個案(5)

個案13：

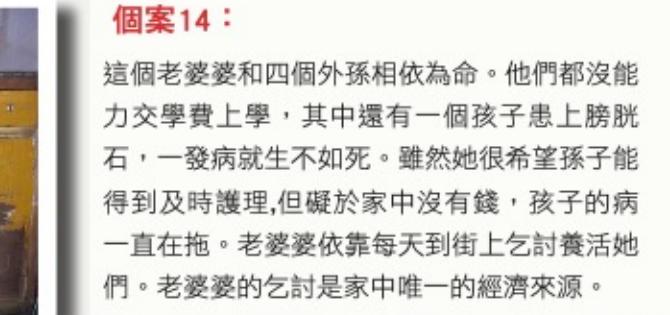
這位89歲的老伯叫朵瑪旦巴，有胃病和高血壓。他和71歲的妻子相依為命。他的妻子腦入血，一直躺在床上。女兒在29歲時病死了，家中沒有經濟來源，靠政府補貼過活。地震前他收養了兩個孤兒，分別18歲和16歲，但是兩個孤兒對他也不好。地震以來共發了4000元，都被孤兒拿走了。現在他連吃米飯的能力也沒有，現在只吃藏芭，身體嚴重缺乏營養。



89歲的老伯朵瑪旦巴



老婆婆和四個外孫相依為命



個案14：

這個老婆婆和四個外孫相依為命。他們都沒能力交學費上學，其中還有一個孩子患上膀胱石，一發病就生不如死。雖然她很希望孫子能得到及時護理，但礙於家中沒有錢，孩子的病一直在拖。老婆婆依靠每天到街上乞討養活她們。老婆婆的乞討是家中唯一的經濟來源。



其中一個孩子患上膀胱石的證明

個案15：

這位30歲的婦人叫百代，地震時被埋了，幸得被鄰居救起。她有一個10歲的孩子在玉樹上學。她40歲的丈夫走動不便，左腳已經沒有知覺。女戶主身體多處出現毛病，有肺結核、胰及肝病。她曾經做過好幾次手術，但病程已經漫延到腦部了，所以她已經放棄治療。她現在上半身一直在疼痛，不知道原因。帳篷裡的舊傢俱是鄰居贈送的，平時依靠在街上乞討醫藥費。（地震前她依靠挖蟲草維持一年生計，今年受傷了沒有再去挖。）



婦人百代

請讓我們在此，衷心的代表貧苦們， 向你們致以萬分的謝意。

捐助表格：

「生命提昇慈善基金會」為香港特區政府之認可慈善機構，所有捐款均可免稅。

姓名：_____

電話：_____

地址：_____

捐助「青海玉樹大地震的善後救援基金」共_____元，

捐助任何的「救援基金」共_____元，

直接存款／現金／支票_____

付款方法：

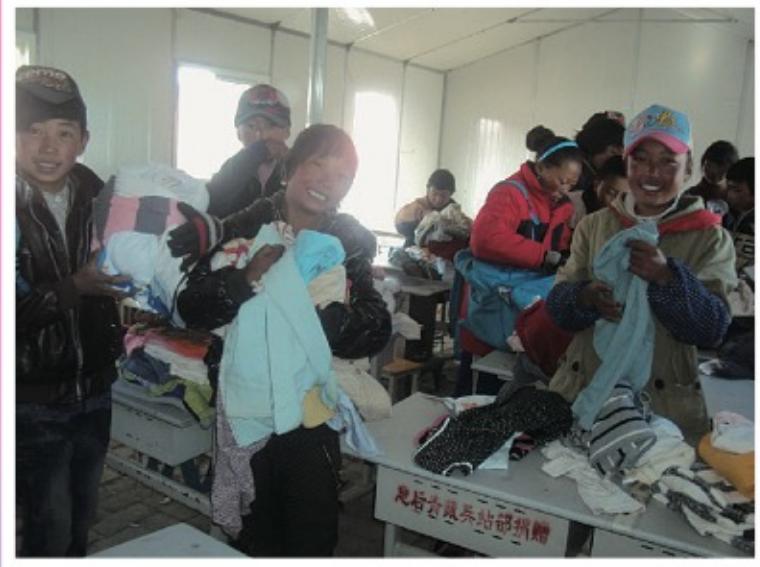
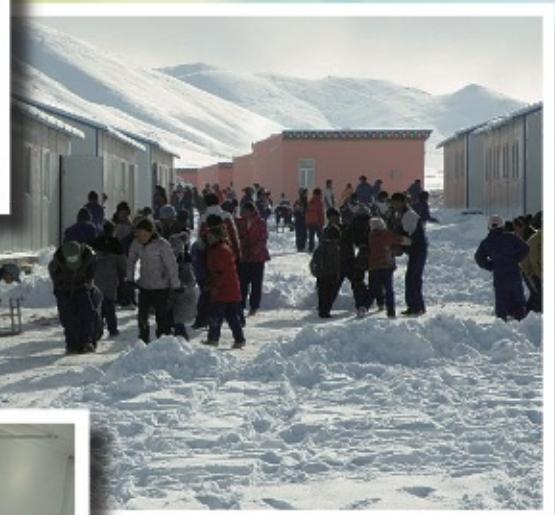
- 1) **郵寄支票**：支票抬頭請寫「生命提昇慈善基金會有限公司」，請連同捐助表格，寄回本會會址，「香港柴灣常安街77號發達中心4/F」；或
- 2) **直接存款**：請存入香港中國銀行「生命提昇慈善基金會有限公司」戶口：01239010068122，敬請將存款收條及填妥之捐助表格，傳真至本會號碼：(852) 3157-1144，或者寄回本會。

收據將會以郵寄方式送呈捐助者的詳細地址

本會的救災善後報告(3)

接受衣物捐贈的貧苦兒童們，在寒冬下現出了歡欣。
他們謹在此以熱情向你們致以萬分的謝意。







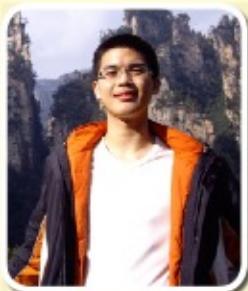


募捐舊/新寒衣及藥油送贈貧苦呼籲

青海玉樹地區極為貧困及地處嚴寒，九月已入冬季，為了能夠及時救濟寒流下的老弱貧苦，本基金會謹在此呼籲善心人士捐贈舊/新寒衣及藥油等物資（衣物必須能夠禦寒，舊衣物請先清洗。），送往收集處：「香港柴灣常安街77號發達中心4/F，敦珠佛學會收（收集時間為星期一至六，下午二時至晚上六時）」。同時亦歡迎捐助資金。

辨證論治淺談

陳省良中醫師



香港浸會大學第七屆（09年）中醫畢業生，註冊中醫師，畢業後在醫管局轄下中醫診所工作，臨床以內科為主。現正在就讀香港中文大學中醫學理學碩士。

多年來，中醫中藥一直為香港普羅大眾的衛生保健擔當重要的角色，近年更趨普及。雖然遍布社會的每一個角落，但由於現今的醫療架構以西醫為主，加上現行教育制度缺乏這部分的內容，“中醫是什麼？”對一般人來說，可能仍是一個陌生、難以回答的問題。本文試談中醫其中一重要的特點：“**辨證論治**”，希望能令大眾加深對中醫的理解。

所謂“辨證論治”，是“**辨證**求因、求機，審因、審**機論治**”的簡稱。什麼是“證”？什麼是“機”？“證”是疾病的現象（即“臨床表現”），“機”是疾病的本質。至於“辨”，是**判別**的意思。因此，用另一句話說，“辨證論治”就是透過判別臨床表現來認識疾病的原因、本質，在把握疾病的原因、本質的基礎上議定治療的方法。簡而言之，這是一個從現象認識本質的過程。

中醫有一名言：“見痰休治痰，見血休治血，見汗不發汗，有熱莫攻熱；喘氣毋耗氣，精遺勿瀆洩，明得個中趣，方是醫中傑”，這話正好反映了中醫的治療並不是病症的簡單對應，而是針對疾病本質的狀態予以相應的調整。從反面來說，若一人得感冒，他

不問寒熱虛實便服用某“針對感冒”的中成藥，這是違背中醫“辨證論治”的原則的。

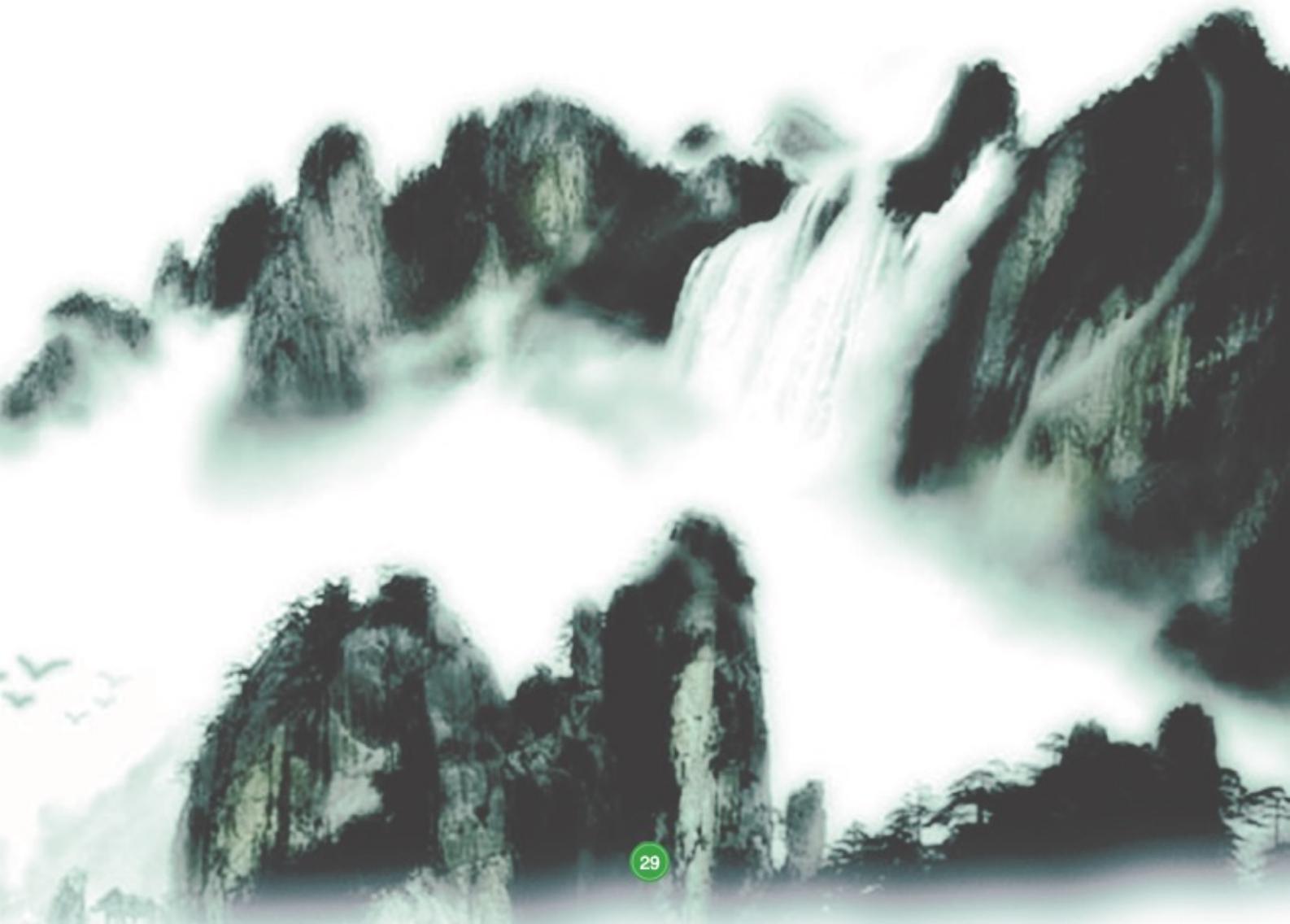
概括起來簡單，但做起來則包括很多環節：首先，是透過**四診**（望聞問切）掌握臨床表現，要求**客觀、全面、真實**；然後根據中醫理論判別臨床表現，反覆推求疾病的原因、本質，最後在確實無誤地掌握疾病的原因、本質的前提下，方可談論治療的方法。治療的方法，並不局限於方藥，而可以是多方面的，包括：針灸、推拿及情志療法等等。





在辨證論治的過程中，單是“客觀、全面、真實”地掌握臨床表現已不易，加上病情往往錯綜複雜，要真能把握疾病的原因、本質，其實並不容易。一位醫師的水平，正在於其辨證論治的水平、從現象認識本質的能力。要達到高水平的辨證論治，須熟讀中醫的經典、博覽群書，用理論指導實踐，多臨床、早臨床、反覆臨床，善於總結經驗並反過來指導實踐，不斷提高，必要時還需明師的點撥。

綜上所述，“辨證論治”是中醫的重要特點，就是透過判別臨床表現來認識疾病的原因、本質，在把握疾病的原因、本質的基礎上議定治療的方法，是根據中醫理論從臨床表現認識疾病本質的思維過程。當中由“診”到“治”的過程環環相扣，必須一致、合理，最終以回復人體的綜合平衡為目的。





臨終經驗

給亡者護理人員的指引(1)

彼得芬域醫生

蘇碧妮小姐

鄧世熙中譯

「生命提昇慈善基金會」受作者(彼得芬域醫生及蘇碧妮)委托及授權，將其寫給病人親友的兩冊指引，譯成中文以饒益華人群體。

1) 臨近命終－給亡者親友的指引

(Nearing the End of Life: A guide for relatives and friends of the dying)

2) 「臨終經驗」－給亡者護理人員的指引

(End-of-Life Experiences: A guide for carers of the dying)

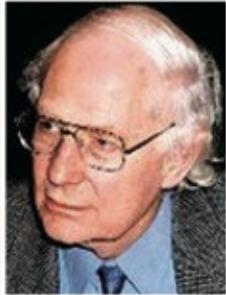
作者簡介

蘇碧妮 (Sue Brayne)



蘇碧妮原本是國家註冊護士，及後她在伊利沙伯·羅絲基金接受了「生死和轉化」導師的培訓。2001年她完成了死亡的修辭及儀軌文學碩士學位課程後，她開始與彼得芬域醫生共事，作為研究「臨終經驗」的榮譽研究員。她在「臨終經驗期刊」，發表了數篇學術論文，並為護理人員在「臨終關顧靈性方面」開辦培訓工作坊。她亦為心理治療師，專長於創傷和喪親輔導，並為延續教育的老師。

彼得芬域醫生 (Dr. Peter Fenwick)



彼得芬域醫生是(英國)皇家精神科學院榮授院士。他主要工作範圍在神經精神科和癲癇病。他曾擔任聖湯馬士醫院，西敏寺醫院及長期在莫斯理醫院和英皇學院精神科學院，生津的威奇利夫病院等顧問醫生職位，目前他在修咸頓大學神經精神學系任職。他對「臨終經驗」及「瀕死經驗」的研究有長期的興趣。在1987年，他是首位在英國有關「瀕死經驗」紀錄片中亮相的人士。他現時帶領一跨科系的項目，研究「瀕死經驗」對亡者及喪親者的重要性。

「臨終經驗」引言

歡迎參閱「臨終經驗」教育指引

療養院的護理人員和善終服務人士常說，他們感到一個人在生命最後數周或數天，面對引起存活的議題、或有關死亡和臨近死亡這類困難問題時，如何應對顯得準備不足。

我們希望這本指引對你在「臨終關顧」方面能提供支持，並幫助你對死亡過程有更深入的了解。但這本指引並非企圖專斷、預測或決定死亡應是如何，亦非希望把臨終作任何浪漫化。

死亡是單一的個人經驗，點綴着個人自身的生活經驗、信仰和文化。

再者，不少臨近命終者對死亡的恐懼至難以思辨，或者拒絕承認他們的生命已近尾聲。

因此，尊重個人需要基本上是必要的，並且警惕將個人對死亡及臨終的信仰強加諸他人的危險。

然而，死亡過程可從異於平日的某些行為或言語判別。

學習認識這些事情能幫助護理人員及臨終者在步向死亡時有所舒緩。

伊莉莎伯·羅斯醫生：

“當病人病情危重時，他經常被視作無權有個人的意見，經常由其他人士決定病人是否需送院？何時送？送那裏？

我們不要忘記病人亦有感受、願望、意見和最重要的是他有權說出他的意見。”

「臨終經驗」簡史

死亡在情感和理智方面都是一項挑戰，並永遠都帶有某些神秘性。

撇開宗教或靈性方面的信仰，我們沒有人確實知道死後會如何。

然而，從數千年不同文化和宗教習慣的臨終者的經驗所記載，我們對「臨終經驗」是有所認識的。

現時在科學和醫學範疇內，與一貫報導的**臨終顯像**相比，愈來愈多接受這些更為多樣化和微妙的(臨終)經驗。而它們絕非罕見。

在作者及舒緩治療科護士及醫生、善終服務工作者及療養院護理人員合作進行「臨終經驗」的調研後，彼得芬域醫生(英皇學院精神科學院及修咸頓大學神經精神學系)最近在英國國家電視台亮相，談論「臨終經驗」後，收到了逾700份電子郵件回應。

這些包括親友在死亡過程出現「臨終經驗」的個人敘述，及提供了毫不含糊的確証「臨終經驗」的普遍性。這需要認真的對待。

很多回應者述及這是他們首次的經驗是如何，之前他們如何害怕被揶揄，或甚至被批駁。

姬絲汀·朗加卡：

“亡者希望我們將他們視作活生生的一員，慈憫地接受他們的脆弱和痛苦，同時仍然視他們為整體。”

.....(待續)



彼得芬域醫生及蘇碧妮
Dr Peter Fenwick and Sue Brayne



臨近命終

給亡者親友的指引(1)

彼得芬域醫生

蘇碧妮小姐

鄧世熙中譯

「生命提昇慈善基金會」受作者(彼得芬域醫生及蘇碧妮)委托及授權，將其寫給病人親友的兩冊指引，譯成中文以饒益華人群體。

1) 臨近命終－給亡者親友的指引

(Nearing the End of Life: A guide for relatives and friends of the dying)

2) 「臨終經驗」－給亡者護理人員的指引

(End-of-Life Experiences: A guide for carers of the dying)

作者簡介

蘇碧妮 (Sue Brayne)

蘇碧妮原本是國家註冊護士，及後她在伊利沙伯·羅絲基金接受了「生死和轉化」導師的培訓。2001年她完成了死亡的修辭及儀軌文學碩士學位課程後，她開始與彼得芬域醫生共事，作為研究「臨終經驗」的榮譽研究員。她在「臨終經驗期刊」，發表了數篇學術論文，並為護理人員在「臨終關顧靈性方面」開辦培訓工作坊。她亦為心理治療師，專長於創傷和喪親輔導，並為延續教育的老師。



彼得芬域醫生 (Dr. Peter Fenwick)



彼得芬域醫生是(英國)皇家精神科學院榮授院士。他主要工作範圍在神經精神科和癲癇病。他曾擔任聖湯馬士醫院，西敏寺醫院及長期在莫斯理醫院和英皇學院精神科學院，生津的威奇利夫病院等顧問醫生職位，目前他在修咸頓大學神經精神學系任職。他對「臨終經驗」及「瀕死經驗」的研究有長期的興趣。在1987年，他是首位在英國有關「瀕死經驗」紀錄片中亮相的人士。他現時帶領一跨科系的項目，研究「瀕死經驗」對亡者及喪親者的重要性。

前言

死亡通常並非一種奇妙的經驗，但它經常是提供治癒經驗的時刻。

Dr. Sherwin Nuland

歡迎參閱「瀕近生命的終結 - 紿亡者親友的指引」。我們希望在您關切的摯愛臨近死亡的困難時刻時，這本小冊子能給您支持和方向。

死亡是激起人情緒的題目，在現代的文化，我們很少有直接或個人體驗。因此，我們往往漠視或恐懼死亡或步向死亡。我們寧可逃避，却不願接受死亡為我們生命經驗中的一部份。

這指引是累積我們研究「臨終經驗」所得，觀察在死亡過程中「身體、情緒和靈性」方面的演變，和作為親屬或朋友，對您可能造成的衝擊，尤其是假若你之前從未有接觸瀕死人士的經驗。(文中靈性是指有關尋找意義、目標和希望)

我們需如何應對死亡，乃視乎我們與亡者關係的性質。例如，我們對兒童的死亡，反應與對長者親人的死亡會頗不同。一位摯友的死亡對我們的影響或會大於一位近親。對父母其中一位的死亡或會比另一位顯得更傷慟。

當知道何所預期，可減輕您們將目睹或體會死亡的任何畏懼，當您身邊的人臨近生命終結時，**幫助您擔當正面和支持者的角色**。

本指引試圖回答下列問題：

為何對死亡會是如此的恐懼？

瀕死人士需要些甚麼？

甚麼是對瀕死者靈性上和情緒上支持的最好方法？

假使您要終止延續生命的治療方式，應如何着手？

在臨終時，你是否應在現場？

當病人臨近最後階段時，情況會是如何？

當病人離世一刻，情況會是如何？

在死亡發生前，正值死亡和剛發生後，你應當如何支持自己？

本指引亦包含一些實用的資料，如聆聽技巧的重要性，當邁向死亡時，如何辨別和應對即將出現的情況。

再者，在本冊子的背面，有一章節對親屬頗為有用，關於**“你需考量的事情”及給亡者友人的一些建議**。與瀕死者一起是深具意義的。但如此一來，亦會給你帶來震撼，經歷使你刻骨銘心，經常會改變你對生命的看法。**一如任何旅程，聰明的做法是作好準備。**

指引不作處理的事項

這指引沒有處理突然死亡、自殺死亡，那裏是最佳死亡之所的問題，喪親議題、喪禮安排或安樂死的倫理含義。**本指引亦不考慮**亡者死後的情況，或是否有死後的生命形式。再者本指引無意將死亡浪漫化，或決定死亡應是如何。死亡是極度個人的經驗，每人的信仰和個人長成歷史都有着影響，他們的死亡過程會按個別的時間和方式進行。

恐懼死亡

「死亡是艱辛的，死亡的過程全然在操控中，我不能影響它的方向，我所能做的只是等待，我被賦與生命，我需要經歷生命，如今我將它交回」

Edelgard Clavey (終於2004年1月)

摘自Noch Mal Leben Vor Dem Tod,
2007

現時大多數西方人士都是間接地認識死亡的，通常是通過小說或電影。這事實無疑是可悲的。但不管在電影或小說上如何描繪死亡，力求真實，當您親歷時却是截然不同的。

直至二十世紀中葉，大部份人都是在家中離世，與家人和鄰居一起度過。死亡被視作日常生活中的一部份，而高齡是相對罕見。

此後，西方與死亡的關係有了很大的轉變。我們活得更久，而大多數人會在醫院、善終院舍或關顧亭中死去，而非在家中與親人一起。這意味我們當中只有極少數人會在親友離世時待在身邊。因此，單單想到目睹遺體，便會感到恐懼，甚至有時感到恐怖。

所以我們當中為數不少，不單對死亡或瀕臨死亡畏懼，且當摯愛的人開始死亡時，我們面對種種問題，顯得沒有準備好應付。我不知道將有甚麼情況，或如何反應，或如何提供亡者親屬或友人所需的支援。

當人們在建制的院舍裏離世時，這顯得特別真切。一般人很容易纏繞在醫療和臨牀的程序，重點放在延續生命的療法及對親友復康後期望，而非亡者真正所需。

將死亡視作醫療失敗

「如對死亡沒有認識，便不能將死亡妥善安排或處理得較好。」

Allan Kellehear教授

在以科學為基礎的西方文化，醫生的職責是拯救和保有生命為先，如結局是死亡的話，通常視作為醫療失敗。

因而死亡過程會變得一如矯飾的遊戲，替代了每個有關人士要面對真實和共同成長，具有意義的靈性進程。

即使「善終服務」也發現吸引人們「關注死亡和瀕近死亡」是棘手的。死亡的參考資料通常都放到刊物的背面或絕口不提，有關「臨終關顧」的課題，通常多是圍繞著止痛、藥物治療和延續生命，而非有關病人將屆死亡的事實。

因此，與其爭取時間以作死亡準備，但往往將時間花在末期病患接受續命的治療，如化學治療，直至最後一刻，這種情況並非罕見。

不提“死亡”會令每個人都感到苦惱。

親屬們會知曉病人將逝世，但却由害怕提出來討論會令事情變差。亡者害怕談論死亡令親屬不安。所以人們對“死亡”視若無睹，每人都知道其存在，但却裝成若無其事。

當臨近死亡時，需要些甚麼？

「**當你面對生命終結，每樣不真實都會被除去，你自己是從來最真實的，比之前任何時刻更真實**」

Walter Schels 及 Beate Lakotta

Noch Mal Leben Vor Dem Tod的作者
2007

亡者自然**需要合宜地處理肉體痛楚**，但他們亦可能有喚作「靈魂」的需要 - 感到有人**聆聽自己的聲音，關心自己，與人保持聯繫和情緒上有所依托**。希望有人能**理解他們**，如同常人一樣**被人接受**。

有些人較幸福，他們可以和所愛的人**平靜地渡過死亡過程**。但世事並非經常如此，人們會驚恐，錯亂，不能表達個人感受或需要。

- 他們會害怕死亡
- 他們會覺得是你或家庭、社會的負累
- 他們覺得生命被剝奪而變得憤怒
- 他們會感到失落和孤單，極欲有人會問他們真實的感受
- 他們會感到忿怒和得不到上帝的眷顧
- 他們會寄望於神蹟治療

- 他們感到生命似乎虛耗了，並哀慟錯失了的機會
- 他們會渴望死去
- 他們要與已拆伙的夥伴（離異的配偶）或失散的家人、朋友聯繫
- 他們會要懺悔、承認以往曾發生的事情或要求原諒。這樣對親屬而言是痛苦和沮喪的，但亦是**有效的治療**。
- 他們亦會無理性地發脾氣，憤怒責罵你或醫護人員、甚或全世界。
- 他們會想念不在身邊的親友。

假如你的親友們變得焦慮或苦惱而你感到不知如何是好，應向醫護人員傾訴。該醫護人士也許不能確實的告訴你他們到底如何，事實上，他們對自己也難以理解。

但他們會願意與護士、神職人員、志工或某一朋友傾談。

盡可能用任何方法陪伴瀕死者，但同時亦要照顧好自己。與瀕死者獨處你也許會沒有問題，也許需要其他人士一起陪同。但要注意**有些近親與瀕死者共處會感不安**。

對每人來說，**親自道別**是重要的過程。**適度的鼓勵和支持**能令焦慮和恐懼的親屬釋然地克服他們的驚恐。.....(待續)



彼得芬域醫生
演講於香港時攝

「科學、生死、輪迴」系列之三： 「精神領域之科學研究」講座花絮

新聞與資訊搜集組

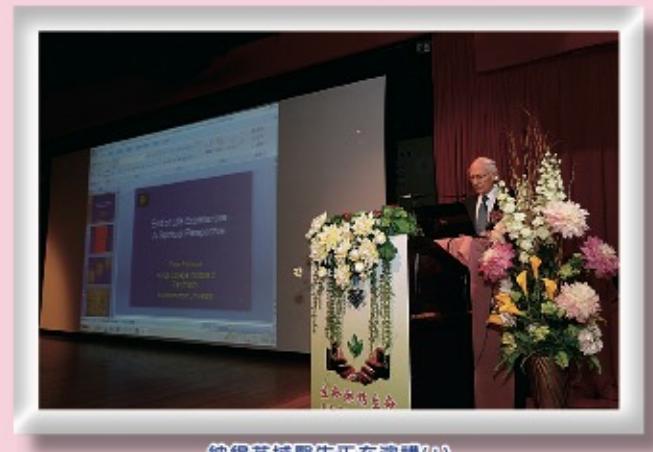
本基金會與另一慈善團體「敦珠佛學會」，於去年2010年10月響應「李嘉誠基金會」發起之“香港仁 愛香港”公益慈善活動，向「李嘉誠基金會」申請撥款，以推廣本港的「生死教育」。經過第一輪篩選後，以「激發對生死的思考」為題之項目獲得順利通過。但因所有經過第一輪篩選通過後之項目，還要被全港之市民大眾在網上投票，方能獲得撥款，以便確立及決定項目之大眾認受性及歡迎程度。故此項目，還是要通過在網上投票的這一關（於2010年11月投票選舉），才能有機會成功。

其結果終於在2010年11月24日正式公佈，承蒙社會各界之人士、社會賢達、全力支持本基金會之各方好友、以至本基金會之親朋戚友們的熱烈支持，本基金會與「敦珠佛學會」終能不負眾望，成功獲得此次“香港仁 愛香港”公益慈善活動的贊助，以便能夠在本港推廣「生死教育」。

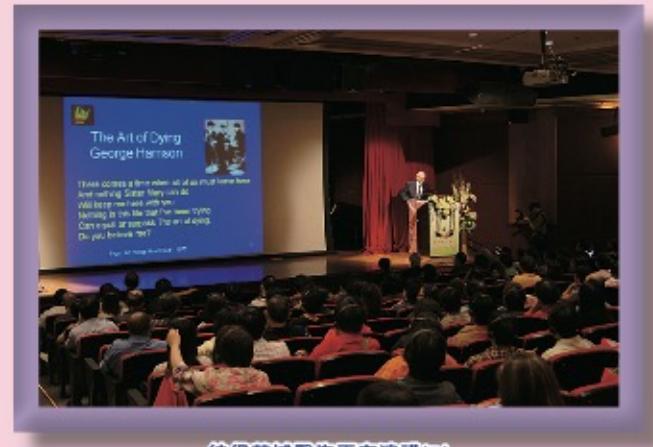
自此，本基金會便與「敦珠佛學會」著力籌備這次有關「生死教育」的大型公開講座。首先是鎖定世界上一些頂尖及殿堂級的國際專家及學者們，希望可以邀請他們前來香港，以他們數十年的研究與學養，與市民大眾們分享他們最前衛及最尖端的現代醫學與科學界之研究成果及心得，以饗廣大市民在這方面的殷切期望，同時亦可激發本港市民對生死的重新思考。

本基金會與「敦珠佛學會」，經過一番的努力，終於能夠邀請到三位在研究「瀕死體驗」經年之國際殿堂級的專家及學者，他們分別是：

- (1) 彼得·芬域醫生 (Dr. Peter Fenwick) — 劍橋大學文學士、劍橋大學內外科醫學士、英國皇家精神科學院榮授院士。他著作等身，發表學術論文逾240篇及另有六本專門著作，在專業界內公認為英國主要的「瀕死經驗臨床研究」權威。



彼得芬域醫生正在演講(1)



彼得芬域醫生正在演講(2)

(2) 雲諾武醫生 (Dr. Pim van Lommel) — 心臟專科醫生，服務於荷蘭Rijnstate醫院。在 26 年的行醫期間發表了多篇心臟病學的論文。在2005年，他獲得「國際瀕死研究學會」頒發「布嚕士·桂臣研究獎」。在2006年，印度總統鴨都·卡林博士在新德里舉行的「世界臨床及預防心臟病學」會議上頒授雲諾武醫生「終身成就獎」，以表揚他的卓越成就及貢獻。

(3) 喀嚕臣教授 (Professor Erlendur Haraldsson) — 任教於冰島大學心理學系逾四分之一世紀，並曾擔任維珍尼亞大學客座教授，美國加州超個人心理學院兼任研究員及德國弗萊堡心理學院研究教授。喀嚕臣教授研究範疇廣泛，包括通靈經驗及民俗信仰、超自然能力、臨終顯象、亡靈鬼物等。他是西方學者在輪迴方面科學研究之先驅，並舉世著名。



喀嚕臣教授正在演講



觀眾們正在全神灌注地聆聽精彩的演講(1)



雲諾武醫生正在演講(1)



雲諾武醫生正在演講(2)

跟著下來的工作，便是預訂講座場地，落實很多具體及細節的工作。在眾多「因緣和合」的情況下，此一講座終於能夠圓滿落實，並於2011年10月15日假座九龍灣「國際展貿中心」三樓演講廳舉行，出席人數一再有約600人，亦是盛況空前。能有此難得的機會，親身聆聽三位科學及醫學界之權威對此等課題的闡釋及親身經驗，相信還是香港開埠以來的首次。整個「科學、生死、輪迴」講座系列乃旨在喚起市民大眾對生與死的認知，以進一步了解死亡的過程，以及死後的情況，從而普及地去推廣「生死教育」。



香港大學代表與三位講者合照



觀眾們正在全神灌注地聆聽精彩的演講(3)



其他講者及嘉賓們正在聆聽精彩的演講



觀眾們正在全神灌注地聆聽精彩的演講(2)



觀眾們正在全神灌注地聆聽精彩的演講(4)



本會創會董事陳達強博士向三位講者
請台下觀眾們的問題



本會副會長鄒世熙先生向三位講者讀出台下觀眾們的問題



本會副會董事陳建強博士致送紀念品給雲諾威醫生



本會副會董事陳建強博士致送紀念品給喀嚕臣教授



彼得芬域醫生正在解答問題



兩位講者於講座完結時拍掌稱善



本會行政總裁羅美玲女士致送紀念品給彼得芬域醫生



本次「科學、生死、輪迴」講座系列之壁佈版



介紹三位講者之壁佈版



有關本會簡介之壁佈版



有關本會出版之壁佈版及展品(1)



有關本會出版之壁佈版及展品(2)



有關本會出版之展品



有關本會出版之壁佈版



有關「生死教育」之壁佈版(英文)



有關「輪迴的科學證據」之壁佈版



有關「生死教育」之壁佈版(中文)



聽眾們陸續入場安坐

「生命提昇慈善基金會」的標誌
Logo of "Life Enlightenment Charity Foundation"



標誌的下方是一雙手，代表人類互相守望相助，以「生命燃點生命」。正在燃點的燭光，表示人類的智慧獲得啟迪，照耀著人類的社會及其文明，引向美好的將來。左右兩旁，分別有兩個人手携手地往上提昇，表示著人類整體之「生命、精神素質」得以提昇，從而發揚人類的文明，促進世界社會之「和諧共融」。

The two hands at the bottom of the emblem represent the mutual care and support of all human beings through our motto of "**Life Lights Up Life**". The lamp of the lighting candle represents the enlightened human wisdom will be able to shine upon our human society and civilization, and thus will lead to a better and brighter future. On top of that, at the two sides, the two persons are united and are joining hands together for a higher elevation upward towards the sky. This symbolizes that the “quality of life and spirit” of the whole humankind would be further elevated so as to evolve our human civilization to higher levels of progression and elevation, towards a more universal “harmonious and accommodative” global community.