



Life Enlightenment Charity Foundation Ltd
生命提昇慈善基金有限公司

生命提昇

2012年3月香港
2012年4月台灣
(逢月初出版)

雙月刊
第十期

Life Enlightenment
Bimonthly Issue No. 10

Hong Kong March 2012
Taiwan April 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**

如何方可擺脫死後
見到的幽暗想像
小蘇蔓老人院
百病生於氣一
慾則氣上

臨終經驗一
給亡者護理人員的指引
臨近命終一
給亡者親友的指引

HK \$10
香港

NT \$80
台灣

ISSN 2218653-0



9 772218 653002

ISSN 1636-8019



04
4712076-144657

「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。

* 「生命提昇慈善基金會有限公司」(Life 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」

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 (10) 路雲的前世僧人個案 (4)	嚙魯臣教授及葛榮沙瑪喇兜著 芳慧中譯	P.5 - P.7
「生死教育」專欄： 生死教育的重要性 (6) — 如何應付死後通常會遇見的幽暗環境 (4) 如何方可擺脫死後見到的幽暗景象	「生命提昇慈善基金會」 行政總裁羅美玲	P.8 - P.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」(7) 小蘇蔓老人院	慧心、慧真	P.11 - P.15
青海玉樹大地震的善後籌款 (6) (1) 你願意伸出援手嗎？ (2) 本會的救災善後報告 (4)	「生命提昇慈善基金會」、慧心、慧真	P.16 - P.25
「身體健康」專欄： 百病生於氣(1) 怒則氣上	李宇鎧中醫師	P.26 - P.27
生命手冊 (1) 臨終經驗—給亡者護理人員的指引 (2)	彼得芬域醫生及蘇碧妮小姐著 鄧世熙中譯	P.28 - P.29
生命手冊 (2) 臨近命終—給亡者親友的指引 (2)	彼得芬域醫生及蘇碧妮小姐著 鄧世熙中譯	P.30 - P.32
活動剪影專欄 國家發展和改革委員會《中國經貿導刊雜誌社》之理事會 特別邀請「生命提昇慈善基金會有限公司」為其2011- 2013理事會之理事單位 及邀請本基金會行政總裁羅美玲女士為其理事會之理事	新聞與資訊搜集組	P.33 - P.36

English Section :

Series on "Research Reports": <i>Children Who Speak of Memories of a Previous Life as a Buddhist Monk: Three New Cases (10) — The Case of Gamage Ruvan Tharanga Perera's Previous Life as A Monk (4)</i>	by Erlendur Haraldsson & Godwin Samaratne	P.37 - P.40
Life Handbook (1): <i>End-of-Life Experiences: A Guide for Carers of the Dying (2)</i>	by Sue Brayne & Peter Fenwick	P.41 - P.43
Life Handbook (2): <i>Nearing The End of Life: A Guide for Relatives and Friends of the Dying (2)</i>	by Sue Brayne & Peter Fenwick	P.44 - P.48
The Project on the "Life Enlightenment Hospital"		P.49 - P.52



有前世記憶為佛教僧人的兒童： 三個新個案(10)

路雲的前世僧人個案(4)

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生往事，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瓷製的。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。

一位當地記者拿土民(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日的蘭卡廸巴(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生為僧人的往事。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。

在案例未定義為「解決」前， 由蘭卡迦巴(Lankadeepa)報 章所報導有關路雲(Gamage Ruvan)的行為特徵

1. 他晚間不進食(僧侶們都是一樣)。
2. 他不想與母親同睡(僧侶們是不會與女仕同眠的)。
3. 能以巴利文背唸出部份佛陀的首次開示(Buddha's first sermon)。
4. 不要玩具，只要佛陀的圖像，並滿懷愛意地收集起來。
5. 他想成為一位僧人。
6. 每當他與父母來到寺廟，都會以蓮花姿勢端坐。
7. 在家喜歡穿上僧人的袍衣。
8. 要求家人像僧侶般晚間不進食，只用茶點(refreshments)。
9. 他不吃魚或肉食。
10. 喜歡閱讀 ‘pirithpotha’ (即佛教的護持經典 Buddhis texts for protection)。
11. 要求母親在黃昏向佛陀做獻供，若不做會被他指責。
12. 他介意父親攜酒返家。
13. 懂得如僧侶般穿着袍衣。
14. 在他要求下取得一隻法鼓，並能以鼓擊樂(正如其他很多廟宇一樣，「必敦庇」寺院也有擊鼓的)。



加瑪士·路雲

不可思議的另類證據

根據那名記者的第二篇文章所報導，當他們一眾到達參拜的地方：「佛壇供室」(shrine room)時，路雲(Gamage Ruvan)便指着那隻放在不顯眼地方的陶製猴子說：「這便是我對你們說的那隻猴子了」。

在現任「必敦庇」(Pitumpe) 寺院的首席僧人，尊貴的函瑪條拿伽(Ven.Mahagama Hematillaka)的房間內，有兩張鑲了框的大相片，每張都有一位僧人的肖像。路雲(Gamage Ruvan)主動地指着其中一張說：「這位就是首席僧人」。該張相片正是「必敦庇」(Pitumpe)寺院的前任住持尊貴的根利熙甘瑪(Ven. Ganihigama Pannasekhara)。路雲(Gamage Ruvan)的舉動令尊貴的函瑪條拿伽(Ven.Mahagama Hematillaka)留下深刻印象。另一張相片是根利熙甘瑪(Ven. Pannasekhara)的上師，他以前也是一位首席僧人。

1997年5月，我們到訪路雲(Gamage Ruvan)以前的小學，當時是清晨，一群學生正等候學校開門，當中有些是路雲的同學(路雲在前一年已離校加入寺院)。當我們向他們提起路雲時，他們仍記得他。路雲在這小學的三年半期間，被老師委任為班長，同學們會否喜歡另一位學生做班長呢？他們都說不，因為他們喜歡路雲出任此職。

在某些場合裏，路雲(Gamage Ruvan)會帶他的同學唸「五戒」(Five Precepts，大約等同天主教的天主經)及給他們講道。他會坐在一個升高的位置，而同學們則坐在地上(此乃傳統習慣)。路雲會在他的講道中教導他們良好行為的重要性。

路雲(Gamage Ruvan)會否發怒呢？其中三位同學說：「不會」，他永遠是冷靜而不動怒的。他們對路雲要當僧人又有何看法呢？他們顯然並不感到意外，還說是一件好事。

在斯里蘭卡，做班長的慣例是由班中(通常有30至40人)最優秀的學生出任，劇絲(Keselheneva)小學的校長淡瑪星熙(Milton Dharmasinghe)，讓我們看了各級的成績紀錄。路雲(Gamage Ruvan)在該校完成一年級至三年級的課程，首兩年路雲的學業成績名列前茅，第三年則與另一位學生並列第一名，第四年他離開學校加入比利雲拿(pirivena即要住在寺院的小沙彌學校)。

據校長說，路雲(Gamage Ruvan)是一位非常有天份的學生。雖然他不經常與其他的兒童出入，但他仍很受歡迎，是一位真正的班領袖。他有很強的記憶力，儘管只聽過一次的東西他也會記得。他順從老師，文靜及平和安靜。他不喜歡跟女孩子在一起，甚至他的妹妹。

在小學初年，路雲(Gamage Ruvan)已應其他人的要求，經常公開做傳道法會(Bodhi-pujas)，加上報章上的幾篇報導，他的名聲開始散播。我們得知他在主持這些唸誦禮儀時，表現出高僧的威儀。

1996年8月9日，路雲(Gamage Ruvan)在勒監瑪(Rajgama)內的古老巴花華達(Pushparamaya Pathawatta)寺院「受戒」(ordained)。那裏的僧人也聽聞過路雲(Gamage Ruvan)，亦於偶然機會下認識了一些經常與路雲在同一地方坐禪的人士。

某天，路雲(Gamage Ruvan)的家人到訪該寺，與路雲商量做小沙彌的可能性。路雲(Gamage Ruvan)對父母說：「我希望留在這兒，你們返家吧」。路雲對我們(指喀魯臣教授及研究員)說，他在寺院裏很開心，不思念返家，因為(在那裏)可以有時間靜坐和學習很多東西。

尊貴的淡瑪拿瑪(Ven.Dhammarama)住持亦告訴我們，路雲(Gamage Ruvan)與其他小沙彌不同，他比較冷靜及鎮定，與他們相處得很好。他的記憶力比較強及佛教知識比較豐富。在上次的月圓日，路雲(Gamage Ruvan)主持了一次傳道法會，還做得很好。.....(待續)



加瑪士·路雲的出生



加瑪士·路雲的前生



加瑪士·路雲童年最愛的裝扮

生死教育的重要性(6)

如何應付死後通常會遇見的 幽暗環境(4)

如何方可擺脫死後見到的幽暗現象

「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」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。

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」。

如何方可擺脫 死後見到的幽暗景像

「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，是兩種由不同原因而形成的情況，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。而「瀕臨死亡時」的體內變化，分成四種轉變階段，因此而引起的幽暗環境，無論是「成因」抑或是「幽暗環境的狀況」，都與「死亡後至投生前」所見到的幽暗環境有很大的分別。

「瀕臨死亡時」的體內四種轉變階段，已於上一章敘述過，分別是：

1. 以固體物質的分解為主的過程
2. 以液體物質的分解為主的過程
3. 以「能量散失」為主的過程
4. 以「氣體流散」為主的過程

當「呼吸停止、心跳停止、腦電波停止」(被界定為「臨床死亡」clinical death)，死亡的過程就會正式的展開，上述的四種變化會快速及深度地進行着。由於當時的視覺已經完全與肉體的視覺器官分離，並且不斷地進行摸索及嘗試獨立運作，因此在尚未熟習地運作之前，都會因為有時尚未連結對象及形成影像而令亡者進入漆黑一片的狀態，即使是一丁點兒的朦朧影像也看不見。

但當視覺嘗試在一堆的對象中選擇要連結的對象，但又未選定的時候，亡者就會見到「既朦朧、又飄忽不定」的一堆影像，都在一種幽暗的狀況下見到。由於轉換的影像速度太快，也加深了模糊不清及幽暗的感覺。

這種幽暗感覺的產生，是因為「視覺」無法透過「視覺器官」向外收集「具光源」的影像，而內部又漆黑一片，難覓「光源」，因此亡者在視覺尚未能獨立運作及運作純熟之前，都只會見到一堆幽暗的影像，甚至漆黑一片。

當「視覺」稍為能夠獨立運作的時候，亡者又會因為之前的一堆幽暗影像或者漆黑一片而陷入恐慌之中。這種恐慌的情緒會令「視覺」選擇及連結一些恐怖的記憶及當時的體內變化現象，而這些記憶及體內現象，都與幽暗有關，因此亡者所見到的一切，都難以擺脫幽暗的影像。很多人都因為被這些恐怖的幽暗影像嚇着了，因而在恐慌中投入差勁的精神領域，難以脫身，可說是「苦不堪言」。

究竟如何方可擺脫這些幽暗的影像呢？最好的方法是：

1. **保持鎮定** — 獲取有關「死亡程序」及各階段變化的知識，以減輕恐慌的情緒。「鎮定」的覺醒力可以令「視覺」選擇及連結一些良好而「具光源」的記憶，與及認知體內變化的現象純屬自然現象。

2. **直接選擇** — 以「鎮定的覺醒力」指揮「意識」，令「視覺」在「意識」的引領下直接地選擇「具光源」的記憶，就可以擺脫這些幽暗的影像。因此某些宗教，例如佛教的「密宗」、「淨土宗」，都要求修行者在生前訓練對「淨土」的「觀想」，這些都屬於「具光源」的記憶。而佛教的「密宗」更直接地訓練修行者**如何在黑暗的環境下「生起光明」**，這些方法的實質效用更為顯著。

3. **直接連結** — 以「鎮定的覺醒力」指揮「意識」，令「視覺」在「意識」的引領下直接地**向外連結**「具光源」的磁場，就可以擺脫這些幽暗的影像。因此某些宗教，例如佛教的「密宗」，直接地訓練修行者**如何連結**「具光源」的磁場，**這些方法的實質效用更為顯著**。

能否成功擺脫這些幽暗的影像，都盡在**「鎮定、具有關的豐富知識、及能力的培訓」**這三大要素之上。因此所有正確的宗教，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」**。

這就是「生死教育」中最重要的一環。而有關這些階段變化的流程**知識及培訓**，也是現今「生死教育」最缺乏的部份，令**現今的「生死教育」對亡者而言，起不了太大的實質作用，也顯得殘缺不全**。可惜大部份人都不願意面對這個問題。

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**。因此一個優良的宗教，並不單只教育信眾要「善良、有愛心」那麼簡單，還要教育在「生死學」上，大自然的演變規律及其應付方法，方才是**完整及全面的「生死教育」**，也是任何**「靈性教育及生命提昇」**的必須使命。**.....(待續)**

於青海玉樹大地震現場救傷扶危 所引發的「生命意義」(7)

小蘇蔓老人院

慧心、慧真著

2010年的冬天，在玉樹結古鎮為關注「過冬項目」而逗留了兩個月的我們，面對零下十幾度的天氣，真正感受到天寒地凍的滋味。單薄的帳篷，沒有取暖的火爐和時常停電的夜晚，冷得我們難以入睡。這些日子，我們深深地體會到災民的處境。

後來，我們在合作夥伴的提議下搬進了板房。地方大了，我們可以把兩張單人床合拼起來，蓋上四張被子和穿上厚厚的羽絨服，總算可以安穩地入睡。早上醒來，放在桌上的開水變成了堅硬的冰塊。我們時常說笑自己猶如致身於雪櫃中。

到項目結束，已經將近十二月。在不久前，有一名港人在這裡車禍喪生了，當地的朋友告誡我們，這季節如沒必要，別走得太遠。他說：「這裡的藏人有個古老的習俗，年尾一般不會遠行。在冬天出門，很容易招來不吉利的事。」其實這也不難理解，環繞結古鎮全是連綿不絕的山路，一旦下雪就會很容易出意外。

回程的機票已經訂好了，原本再沒有打算出遠門，兩天後，我們就要離開玉樹。可是我們還在爭扎著，在災區做探訪的時候，聽說距離結古鎮三四小時的路程，有一間非常貧困的老人院。雖然我倆一直有



意前往瞭解，但卻礙於當時有項目在身，未能即時前往。現在時間許可了，但天氣和路況已經不適合去了。

當我們還在遲疑的時候，我想起了那位在白塔老人院已離世的老人。那天拿著紗布和藥油到達的我們來遲了，她的帳篷已經被緊緊的拉上。我一直不能忘記那天站在門外的情境。如果我們早一點來到，如果我們給她更多的關注，或許她能更安祥的離開這個世界，但現在一切已太遲了。

我們真的不想這樣的事情重複再發生。那間遙遠的老人院正陷入危機，就這樣離開，我們怎麼能夠安心呢？至少我們可以稍微的解決一點問題，至少我們可以暫時地給予幫助，讓他們度過這個非常缺乏的冬天。所以我們決定在離開前，和當地朋友一同前往。

可是事情卻沒有想像的那麼順利，在冬天要想前往在山區裡的老人院是一件非常不容易的事情，幾乎沒有什麼司機願意開車帶我們去一百三十多公里外的老人院。大家都知道，要翻越當地一座雪山（海拔4900米）的埡口是一件非常冒險的事情。路上如果下雪，我們很可能就被困在埡口或者困在山裡無法出來。還好在朋友的幫助下，我們找到了一個司機。

第二天早上九時，我們在老人院「院長」的帶路下離開了結古鎮。在車上，聽開車的大哥說，他昨天擔心了一晚，更一度想取消今天的行程。但無奈今天被我的電話吵醒了，他才放棄放鴿子這念頭。他還唸唸有詞地祈求今天要是一個晴朗天。

車子一路前進，在眼前出現越來越多雪山了。這是一條通往西藏邊境(昌都)的路，沿途景色優美，但屁股被晃得快開花了，而且車外的塵土全飛了進來，尤其坐在後面的人，都不知吸了多少塵埃進肚子。我們見此狼狽的境像都不禁哈哈大笑。

車子越爬越高，已到達海拔四千多米，突然我們被院長大聲的喃喃自語嚇倒了，全車靜下來，原來這是全段路程最危險的地方。他在大聲吟誦經文，希望菩薩保佑我們順利穿過這條路，車上氣氛變得緊張了。在這常常下雪的季節，今天竟然陽光普照，我們不禁鬆了一口氣。

車子到達老人院已經是下午兩點多了，我們終於解脫了。附近的村民主動前來幫我們搬運物資。走了沒多久，就看見擺放了很多摩尼石的白塔(「摩尼」即「寶，珠」)。人們都在繞白塔、轉摩尼，這是藏地的一個特色之一。我們一路前進，在不知不覺間，已到了老人院。

眼前的老人院是一棟頗新而漂亮的建築物，我們都嚇了一跳，不禁懷疑自己是不是被騙了，這裡的環境看上去比結古鎮好多了。帶著滿腦子的問號，我們逐一地走進老人院的房間，嘗試解答心中的疑問。



順著打開的門，我們走進了每位老人家的房間。裡面十分簡陋，幾乎看不見一張牀，大部份有的是用一個素料袋或床墊鋪在地上。一張張又殘又舊的被子，既單薄又不保暖，這都算是一張“牀”嗎？我們都難以置信，老人們是這樣度過漫長的冬天嗎？此刻的我，終於明白他們為什麼老是周身骨痛了。





“院長”與老人在房間合照，他是義務性質的當這裡的院長。



除了這些，房間並沒有什麼多餘的東西。擺放得最多的是可用作取暖的樹枝或可作燃料的牛糞。老人家見有人前來探訪，主動地從角落裡拿出一袋袋的食物，示意他們的糧食已經所剩無幾了。



他們的所有財產，就是這些。



當我們看見袋子裡只剩下少量的藏粑、鹽和茶葉，真的很難想像老人們是如何熬過來的，更不敢想像當這些食物都吃完了，會是什麼結果。



後來經我們查探才知道，小蘇蔓屬於玉樹州結古鎮的貧困村落。平均海拔在4300米左右，而玉樹州的平均海拔為3700米。小蘇蔓屬於高海拔地區。其中，老人院所在的村落不到一百戶人家，老人的數目就佔有一大半。由於交通不方便，村裡的年輕人都出去打工了，只有老人和部分婦女留下來。老人們留在小蘇蔓的主要原因是：小蘇蔓附近有間寺院，這裡的人都信仰藏傳佛教，老人因為信仰的原因，不願意在晚年離開家鄉的寺院，白塔或摩尼堆太遠。

所以後來政府只是象徵性的為小蘇蔓的老人蓋了一間老人院，其實這裡並不算是真正的老人院，因為除了空空的房子和長著野草的院子，在漂亮的外表下，實際的內裏情況卻很糟糕。即使是基本的設施也沒有，老人沒有床，沒有足夠的燃料和食物，更沒有醫療保障。由於村落的人口太少，過於偏遠及一些我們不知道的原因，玉樹州政府並沒有在小蘇蔓老人院所在的村落投入太多的扶貧資金，以致這些老人要依靠寺院的補給而生存。

老人院的所在地沒有商店、沒有電、沒有診所，附近只有一間寺院。在小蘇蔓的四十多位老人及一些病者，依靠的生活來源基本是寺院的幫助。寺院的喇嘛為老人看病和提供一些食物，但這些食物和燃料卻遠遠不足夠於他們的需求。



老人的腳都抓損了，卻沒有辦法解決。



皮膚病痕癢而導致流血

在這樣的一個老人院裡，我們看不到老人們對物質的追求，儘管他們極度缺乏物資。然而，無論我們奉獻的是多與少，他們都會欣然接受，並報以感恩與祝福。他們就在這樣缺少燃料和食物的寒冷冬天裡，默默的轉著摩尼堆，活在虔誠的信仰中。



礙於山路危險，出發前，小車的司機建議我們減少物資，所以當天只帶了少量衣服和圍巾過去。一個月後，幸好得到朋友的支援，終於能夠把食物和牀鋪運送到老人院。





這名小男孩有智障，並且全身癱瘓。在派發物資當天，他被人抱來領取物資，當時他笑得很開心。



地震塑造了許多英雄，也諦造了各種感人的故事，然而在這些神聖的光環下，我們看到的是**生命的脆弱和天災的無情**。災民在廢墟中痛苦的掙扎求存。事實上，我們和你們都是一樣的，愛和付出，是每一個人都可以做到的，分別只是在於「空想」或「付諸行動」之間。

如果在白塔老人院的離世老人當日還有一些藥品，還有一些足夠的食物，她也不會離開得那麼早。當我們面對這些「生命之痛」時，我們重新思考到「生命的意義」— 他們的死亡是必然的麼？是什麼讓生命變得如此之輕呢？**如果我們還有多一點的關注，如果更多的人給予更多的關注，他們的命運是否會改變呢？你願意為天邊一角的苦難中人，伸出援手嗎？**



青海玉樹大地震的善後籌款（6）

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。

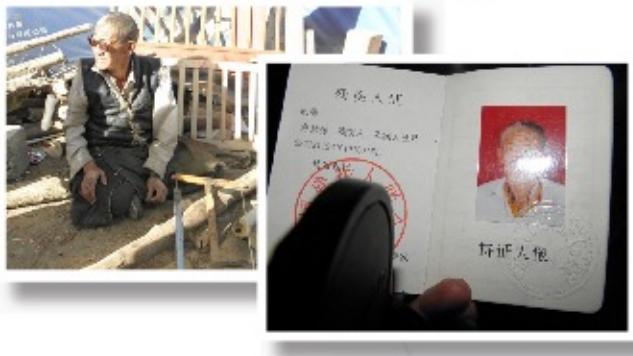
真實的個案 (6)

個案十六：心靈受創的老伯伯



這位 64 歲的婦人名字叫啤瑪頓珠，三個兒女在地震中遇難了，現在和 68 歲的丈夫相依為命。老伯伯在我們剛踏進帳篷家訪時，突然莫明地哭起來，把我們嚇了一跳。細問下，原來老伯伯在地震時，親眼看著至愛的親人在自己面前死去，心靈受到極大的創傷。地震初期，他每晚都不能入睡，終日以淚洗臉。偶然能夠入睡，但在睡夢中會不斷叫喊已去世親人的名字。現在老伯伯的情況雖沒有剛地震時般嚴重，但情緒也不太穩定。見到陌生人會不由自主地感到驚慌和哭泣。老伯伯在地震時也受了輕傷。家訪時，之前在地震時被壓着的腳，仍然清楚看見腫起的傷口。婦人啤瑪的情緒較丈夫穩定，她額頭上的傷痕是地震後不停為死去的親人嗑長頭而留下的。在收到由好心人捐贈的藥油時，感動得哭了。

個案十七：傷殘的老伯伯歐周



這位 83 歲的老伯伯名叫歐周，現在和 80 歲的妻子相依為命。兩人在地震前已是殘疾人士，行動不便。他們有一個兒子和女兒，女兒在牧區生活，兒子在鄉下一間小學教書。他們在結婚後另組家庭，放假時回來探望。地震時，房子倒塌了，但幸好當時他們不在家，所以沒有受傷。沒有收入的他們地震前倚靠殘聯的補助金（兩人一年合共 2000 千多），和少量兒女所給的生活費生活。



圖為家訪的情況 — 剛到達老伯伯家時，老婆婆剛巧外出了，老伯伯正坐在家門前用木鋸子鋸木頭，用作生火煮食用。木頭是好心的鄰居從倒塌的房子撿來送贈給老伯伯的。

個案十八：震後孤兒一次旺



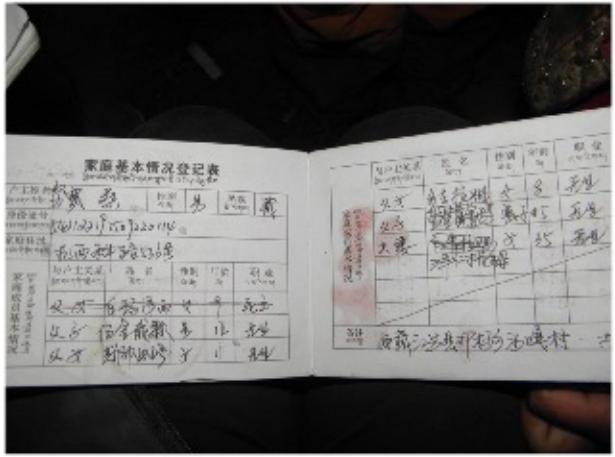
次旺今年6歲，爸爸，媽媽和妹妹在地震時死了，現由舅舅照顧。舅舅34歲，舅媽35歲，家裏原有5個小孩，兩個分別11歲和12歲的孩子在玉樹上學，兩個年紀小一點的在家照顧，地震時1個孩子在上學時死了。現在舅舅家中共有7人，家中重擔都落在舅舅身上。地震時他的腳被塌下的房子壓到了，現在雖然好多了，但有時還會痛。地震前他在餐館打工，現在已沒有工作。妻子在地震後上半身一直痛著，但沒錢去看病。地震過後，很多災民在已倒塌的房子旁搭起他們的“新家”一直到去年冬天。大量災民因重建關係要搬離原址。家訪當天，次旺的舅舅剛從外回來。原來他去幫人做苦力，賺取少量的生活費，但這樣的工作也不是常有的。



次旺的災民証 — 我們在家訪時除了不斷地發問，還會查看災民証上的資料。



圖為家訪時的情況，紅衫者是次旺的舅舅。



舅舅家的災民証

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(4)

募捐舊 / 新寒衣及藥油 (請勿捐贈藥丸等物)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。

結古鎮白塔下的老人院於
2011 年冬天的情境：



災民從遠處挑水回家

災後第一個冬天…



天氣都這麼冷了，藏袍里面依然還是只有一件單薄的衣服…



零下十幾度的冬天，沒有足夠的爐子，老人們聚集在有火爐的帳篷裏生火取暖。

她們用藏耙加水煮熱，可在嚴冬中提高身體的溫度



2011年夏天我們帶著「生命提昇慈善基金會」的捐款前往災區，以下是派發物資的情況：



物資到達時，附近的鄰居幫忙卸貨—這是送給老人家的棉被和衣服。



派發的物資—
老人家喜愛的藏粑和掛面



幫忙把物資送到老婆婆的帳篷—著住綠色衫的大哥是我們叫車的司機，在得知這是送給老人家的物資時，踴躍地提出要幫忙！



老人家領取物資前會在花名冊上打手印，
以示確認。



在旁等待領取物資的老人家



把物資送到出外老人的床上

老人簽收「生命提昇慈善基金會」捐款時攝

百病生於氣之 「怒則氣上」

李宇銘中醫師



李宇銘中醫師，畢業於香港浸會大學，先後獲得中醫學學士、碩士學位。現於北京攻讀博士學位，熱愛中醫學，著有《中醫不切西瓜》、《中醫學神》等書。現為慈善團體全仁中醫創辦人，素食多年，崇尚簡樸生活，主張全人醫治。
歡迎讀者來信交流，電子郵件是：leeyuming@ymail.com

中醫認為人的七情與健康緊密聯繫，在《黃帝內經》中尤其有「百病生於氣」的說法，指出了各種情志如何影響人的健康，從今期開始，將會逐一探討，首先談「怒」。

很多人都認為發怒是不對的，但是中醫強調過猶不及，其實適當的怒是有益的。例如有成語說：「鮮車怒馬」，其中的「怒馬」即是指馬匹的壯健，而不是說牠發脾氣，還有如春筍怒發、草木怒生、心花怒放……這些「怒」，都形容旺盛、迅速，是一種積極的力量，有生長、發展的意味。又比如說消防員在火場上英勇救人，這一種勇氣亦可稱為「怒」。

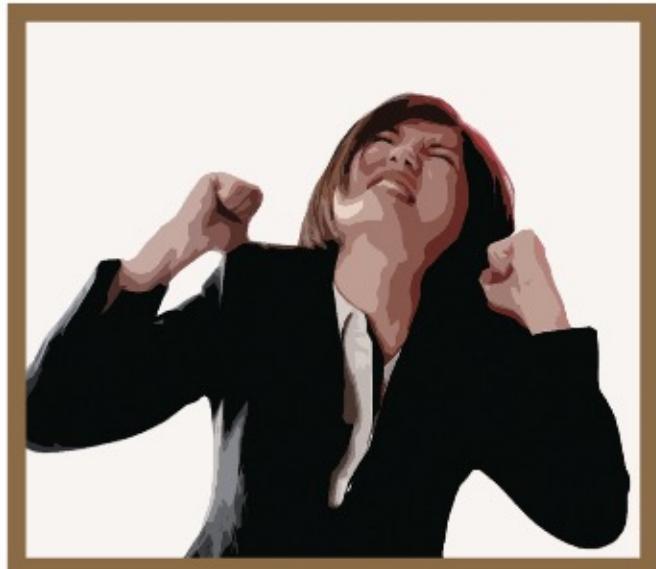
所以，很多時適當的怒對人生很重要，怒是一種上升、擴展的力量，有「怒氣」則每天精神充沛，工作有目標，人生有動力；相反，缺乏怒則使人懶惰、逃避、退縮、怕事。



但是，當怒太過的時候，則可以使人生病。《黃帝內經》說：「怒則氣上……怒則其逆，甚則嘔血及飧泄，故氣上矣」，很多電視劇情，都描寫當人暴怒以後立刻可出現吐血，這就是因為當這一種上升的能量太過了、失控了，則人體的氣血亦向上衝而見嘔血；文中還提到一種「飧泄」的病，其實就是指吃東西下去不能消化，未消化的食物直接排便出來，這是由於這種太過的氣血上升，使在下面的胃腸不能消化食物了。

不過，除了暴怒以外，另外一種怒是更值得我們關注的，就是隱藏的怒，或者現代喜歡稱之為「鬱怒」。這種情況在現代社會十分多見，我們所說的工作壓力、生活壓力，逐漸累積了抑鬱、怨恨、憤世嫉俗，對生活上諸種事情都覺得不滿，這些負面能量的累積，也就成為了我們潛藏的怒。這種怒對身體造成的影响更大呢，因為它是長期的、慢性的侵害我們，由於這種怒是緩慢漸進的增大，我們也逐漸的適應了，不容易察覺它的存在。

那麼，如何可以預防怒氣太過？「息怒」則是十分重要的法則。息怒可包括兩種層次，一種是「釋怒」，當憤怒的情感來臨的時候，不是每每的去壓抑它，而是要適當的去釋放它。當然了，假如怒氣累積到非常厲害的時候才釋放，那就容易出毛病了，故此要學會從怒氣很小的時候，就要釋放它。這就牽涉到要「析怒」，需要理性的面對自己內心的情感，需要自覺地省察當下的情緒，當怒氣初生即消除它，那就能夠心平氣和了。





臨終經驗

給亡者護理人員的指引(2)

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)

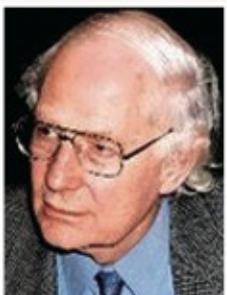
作者簡介

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。

因此，「臨終經驗」是甚麼？

我們認為有兩類的「臨終經驗」：超個人的和最終意義的。

1. 超個人的「臨終經驗」

超個人的「臨終經驗」有着出世間的性質，看來不單預測死亡到臨，並經常使死亡方式平靜和舒緩。可是「臨終經驗」不能輕易地與病理上的死亡過程聯繫上。

因為「臨終經驗」是多元文化的，有些人會看到一些他們信仰的宗教人物。例如基督徒會看見耶穌或瑪利亞，或印度教徒會看見維修奴。其中一項最著名的「臨終經驗」實例，是(意大利)龐布里亞的阿西西的聖方濟教堂內喬托的壁畫，環繞着的聖方濟墓。

當中一幅壁畫顯示，在聖方濟臨終時，一群天使在合唱。另一幅壁畫顯示在意大利某處，一名僧人瀕近死亡，他感知聖方濟亦在瀕留狀態，喊道“等等我，聖方濟，我來了，我來了”。

超個人的「臨終經驗」可包括，例如：

- * 有關已故親人或宗教人物來臨的影像，幫助亡者渡過死亡過程。
- * 能夠從其他領域來去，通常有慈愛和光明於其中。
- * 雖然相隔遙遠，一些與亡者感情密切關連者，經歷某些巧合。例如，當亡者離世時刻，他(指與亡者感情密切關連的人)看見亡者來臨，通常述說他們情況還不錯。有時出現的事件是跨越遠方和經常發生於(亡者)正在死亡的一刻。
- * 其他奇怪或超逾的現象出現時，正在或接近死亡的一刻。例如室溫的變化，時鐘同步停止，目睹水氣、霧氣和形體圍繞遺體。這些形狀可能連帶慈憫的感受、光芒和安慰，伴隨目擊者多年。
- * 貓、狗和雀鳥會有怪異行為。在亡者逝世後，有些護理人員感受到室內有某種“存在”停留了一段短時間。護理人員通常形容這是一種溫暖慈愛的氛圍。亦有人覺得煩擾。

2. 最終意義的「臨終經驗」

最終意義的「臨終經驗」的深層重點似在催促亡者，逝世前處理好未了的事項。如此一來，死亡來臨時，可以舒解存有問題的不安及令亡者作好精神上的準備。

最終意義的「臨終經驗」包括，譬如：

- * 突然渴望與離異的家人和解，或理順個人和家庭事情。
- * 之前紊亂，半昏迷或全昏迷的人士，不期然會感受到一些清醒時刻，使他們可堅持與周邊人士道別。
- * 昏迷或瀕留人士，在逝世前，似乎有一種等待親人來臨或離去的能力。
- * 醒覺或入睡中的深度夢境，有助於個人放下一些生平事件，在準備死亡時或許也有一份助力。

「臨終經驗」的靈性特質

超個人和最終意義的「臨終經驗」，看似有靈性的特質，例如賦有意義和目的，盼望、連結和信仰。

護理者和亡者經常描述這些內含慈憫和安撫的經驗，例如：平靜、慰藉、問候、舒泰、美麗、預備、寂靜。

在大多數的情況，看來「臨終經驗」舒緩了精神上的痛苦和焦慮，因而步向死亡時好走一些。

(「臨終經驗」)看來與由藥物引起的幻覺而構成的焦慮和苦惱截然不同。.....(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(2)

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。

如何談及死亡和瀕死

“當死亡臨近時，大多數人傾向尋求底線，對處理出現的情況絕不含糊。可是我曾目睹一些家庭斷然否定瀕臨死亡，拒絕參與任何看總終結的事情。“不，父親，你可大步跨過的，我們不要聽到遺囑或保險之類”。家人將瀕死者要處理戶口的真實需要視而不見。”

Megory Anderson
神聖死亡的作者

即將死亡的人士通常都預知他們時限將至。

然而，當臨近死亡的人士預料他們的親友們不能接受現實，會令他們對表白他們的體驗難於啟齒，或提出他們所需的要求。這樣會令到他感覺孤立和孤獨，不知如何打開困局或開腔道別。

因此，如何啟動有意義的交談呢？

臨近死亡人士有時會間接地拋出一些試探性問題，以求証對方是否願意與他們坦誠地交談。例如：他們可能問您“你知道您死後會如何呢？”他們或會問“是否相信有死後生命呢？”他們可能問“您認為上帝真的存在嗎？”

另一方面，您可能想與親友深入地探討死亡，但又不知道如何著手，尤其是之前從未提及過死亡。

最簡易的一種打開話匣子方法是，問你的親友假如當他們病重時，他們希望您與誰接觸呢？這樣帶出了您已知道他們可能不會痊癒，並不介意談論。這亦給與他們空間以決定是否回應。

假若您對這樣的談話並未作好準備，而您又身處醫院、寧養或護理中心，可以與醫護人員討論，他們能提供洽當的支援。

“喜那(Heiner)的友人明顯地不想他難過，並試圖將他的心轉移到其他事上。他們一如以往地一起看足球：他們買了啤酒、香煙，在室內開聯歡派對。有些人甚至說“早日康復”，當離開時，“老友，希望您早日回復正常生活！”

但沒有人問我的感受如何，難道他們竟不知我已步向死亡嗎？

摘自2007年
Noch Mal Leben Vor Den Tod

如何好好聆聽

您能送病人最重要的禮物便是聆聽。

以下是幾個聆聽的黃金定律，將有助您打開話匣子：

1. 尊重：不管我們的宗教或靈性信仰怎麼，我們沒有人真正知道死後將發生甚麼事情。因此，重要的是我們不要將自己的信仰加諸別人。這是他們的死亡經驗，我們要做的是見証而非裁定。



2. **誠實**：在困難時刻，我們經常傾向選擇說“正確”或聰明的事情。或否認某些事的發生，或作為笑話看待。然而，如此反應固然可理解 – 雖則關於死亡，幽默乃有其重要位置。死亡是深遠的過程，只需我們身在現場，也許相互握手。彼此之間開佈公誠地分享，對亡者來說可以非常釋放和舒緩的。

3. **加入身體語言**：不要害怕與親友眼神接觸，警覺和注意他們要說甚麼和用甚麼方式表達，聆聽他的聲調，注意他們臉色的變化，或他們是否願意與您有所交接，他們是否願意與您眼神接觸。

4. **他們會否言不由衷？**

他們有否在身體語言表達出一些期望而沒有在言語上表達出來？假若如此，請他們告訴你心底的話。

5. **嘗試把個人的想法拋開**

您的注意力很容易被帶個人觀感的情緒所左右，你害怕他們逝去，或另外發生一些事情深深影響着你或令你感到苦惱。

6. **你或許會**因這些情緒流露的私隱而感到尷尬，或恐怕看到你的親友哭泣，或變得無助和脆弱。作深慢的呼吸使自己平靜下來。

7. 通過感受您雙腿穩站在地上而生起**腳踏實地的感覺**，這令您面對現實和接受現實。

8. **使用開放式的問題**：譬如怎樣、何時、何處、誰、甚麼和為何（對使用“為何”需謹慎一些，因為有時會帶責備或侵略性）開放式問題提供了值得您注意的資訊，亦會鼓勵你的親友開誠佈公的談話。

9. **直接的提問**：“您是否懼怕死亡？”或“您對死亡那點感到害怕？”諸如此類問題提供了坦誠交流的機會。可是對你深深關懷的人提出此類問題是需要勇氣的。

10. **間接的提問**：一種較委婉的做法是採用間接的提問。譬如：“您是否有些事情要跟我說？”或“也許有些事情困擾著您，您要告訴我嗎？”或“此刻我有甚麼可幫助您？”，如此給與你的親

友選擇回應或與以拒絕，是授與權力的體現。他們也許在開始時不願回答，但稍後如願意交談的話，他們知道你會歡迎的。間接和試探性的提問是發出一種訊號，讓對方知道您關心，而跟你討論亦是安全的。

11. **引導提問**：你亦可以不經意的提出引導性提問，以深知他們的感受。譬如：“假若你真的病重的話，你願意我陪伴你嗎？”或“假若你病了，你喜歡怎樣的醫療護理方案？”，或“你有沒有想過如何處理您的財物？”，或“你有沒有想過喪禮採取何種方式？”這樣方式讓亡者可選擇回應與否。

12. **使用短句**：這樣的方式亦較自在。你可以說“假如有時你覺得有些事情要傾訴或感到恐懼，請千萬要告訴我。”這樣讓你的親友有所選擇，在他們認可的時刻才交談而不預設限制。

13. **哭泣是沒有問題的**：哭泣是當情緒激動情況下的自然反應。有勇氣表達你的哀傷，是強而有力的（心靈）治療。維繫你們間的關係，同時亦讓你的親友有機會哀悼他們即將逝去的生命。

**不要以為你是必需要無時無刻地說話 —
只須靜靜地陪伴在病榻旁便是重要的，這樣通常
會達到出奇地安祥。**

生命回顧

很多人當步向死亡時，發覺**生命回顧**能幫助他們感到一生所做受到肯定，陪伴他們**重翻信件**或**相薄**可令（心靈）治療特別有效。

有些人會定立一些明確目標，他們會需要幫助以達成目標。有些人會開始質疑他們的宗教或靈性上的信仰。他們或可在新的或舊的信仰裏找到心靈慰藉之所。……(待續)