

「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.



生命提昇

2012年5月香港

2012年6月台灣

(逢月初出版)

雙月刊

第十一期

Life Enlightenment Bimonthly Issue No. 11

Hong Kong May 2012

Taiwan June 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

Life and Death Education Series:
Seminar on "The Light of Life"

在「死後第二階段」

所見到的幽暗景像—

光明與黑暗的混合視覺

災後小童的心裏話—

祝福幫助我們的人—

愛的感恩

百病生於氣—

喜則氣緩

「生命之光」講座—
有關「死後光明」的教授

HK \$10
香港

ISSN 2218653-0
9 772218 653002

NT \$80
台灣

ISSN 1816-8019
06
4712070 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。

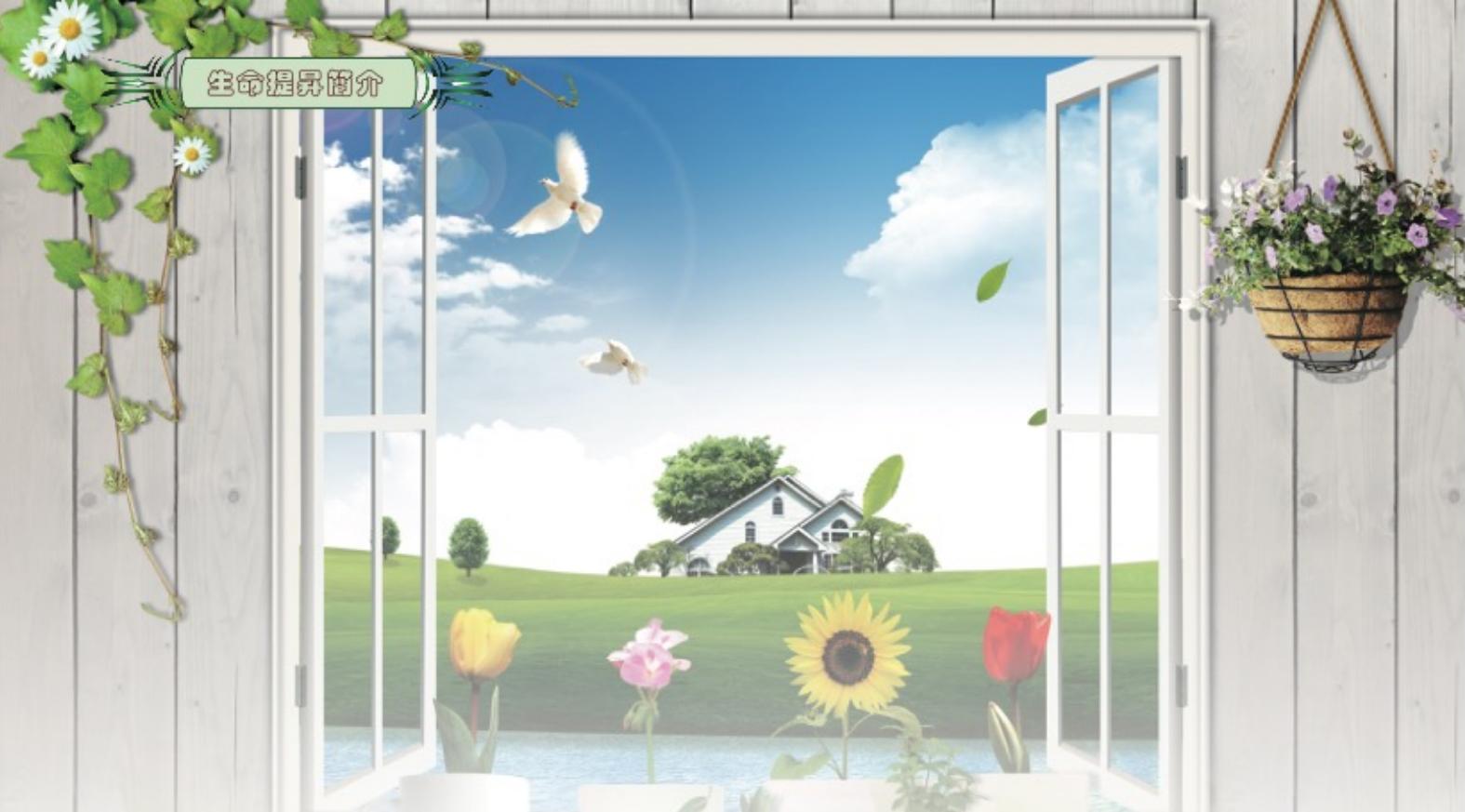
以往種種實驗的研究結果，均證實人死後仍有「認知能力」的存在，需要「引導」

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/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，抬頭請寫「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

『生死教育』活動系列： 「生命之光」講座

座位有限，請從速訂座，機會難得，以免向隅！
英語講座，「備有粵語即時傳譯」

『敦珠佛學會』自從2000年以來，致力於推廣『生死教育』，所舉辦的講座均曾邀請海外著名學者主講、以及與相關的學術機構合辦。已推出之一系列『生死教育』演講、講座及課程，及定期出版的文字及影音等多媒體資訊，均是現時在香港非常缺乏的。

由於普遍的人都缺乏對『生死教育』的認知，因而造成種種令離世者及其家人在離世前後的恐懼、創傷，以至悲劇，同時亦做成現代人未能構建完整的人生觀、世界觀、以及精神素質，從而產生種種的倫常及社會慘劇。

本會非常感激及幸運地得到各方好友、善信們的全力鼓勵及支持，經由公平競選方式，終於在2011年8月6日成功地申請並獲得，由『李嘉誠基金會』贊助及推出的“香港仁愛香港”公益活動之第二回合贊助經費，作為提供『生死教育』的經費來源。

參加此次深具意義的“香港仁愛香港”公益活動，並得到香港人以『一人一票』的方式，公平、公正、公開地選出具有意義的不同項目，用以惠澤社群，是一種榮幸。『敦珠佛學會』今次有幸獲得贊助的項目名為『生死教育』，乃屬於『教育』的部份。

在『生的教育』方面，有自我增值及心理質素提昇課程，不單令其在工作上增強實力，更重要的是在心靈及情緒上得到開導、紓緩及支援，好讓其建構穩定、積極及正面的人生觀及價值取向。而在『死的教育』方面，重點在認識及了解死亡的真相及真正意

義、掌握正確應付死亡的方法，從而提昇其對生命意義的深刻及真正的認識，令其熱愛生命與生活，活得更開心、更精彩。

為此，本會決定於今年2012年8月5日(星期日)下午，於香港灣仔之『香港會議展覽中心』，舉辦有關『生死教育』的講座，其詳情如下：

活動名稱：

『生死教育』活動系列：「生命之光」講座

日期：2012年8月5日 (星期日)

時間：下午二時至五時正

地點：香港灣仔之「香港會議展覽中心」會議室S221
(博覽道入口)

講座題目：

『生死教育』活動系列：「生命之光」講座

主講嘉賓及題目：

(1) **愛芙琳·艾爾塞瑟·瓦拉利諾女士** (Ms Evelyn Elsaesser-Valarino) —— 有關「光明」的教授：「瀕死體驗」對生死的啟示

(2) **珍尼詩·M·柯頓教授** (Professor Janice M. Holden) —— 「瀕死體驗、臨終顯像、及死後溝通」在哀傷及哀傷輔導的角色扮演

講座入場費：港幣 \$50，需要「即時傳譯」者附加港幣 \$30 (備有粵語即時傳譯)

主講嘉賓簡介：

(1) 愛芙琳·艾爾塞瑟 - 瓦拉利諾女士

(Ms Evelyn Elsaesser-Valarino)



愛芙琳·艾爾塞瑟 - 瓦拉利諾女士

她是「國際瀕死研究學會」(IANDS) 的歐洲聯絡員，也是「國際瀕死研究學會」德國分會的特別顧問。

她也是西班牙「靈性傳播會」(SEDEL) 的榮譽會員。多年來，她是瑞士「科學和醫學網絡」(SMN) 的聯絡員，亦是法國巴黎「超常經驗研究院」(INREES) 的榮譽會員。

此外，她的著作 *On the Other Side of Life*，中譯《柳暗花明又一生》，曾以六種語文發行，及另一部與榮休教授簡力榮 (Kenneth Ring) 合著的 *Lessons from the Light*，中譯《穿透生死迷思》，共有十種語文發行，兩部中譯均由臺灣遠流出版。

講題概要: 艾爾塞瑟 - 瓦拉利諾女士將於這次講座，闡釋「瀕死體驗」的三個主要範疇，分別是：

(i) **生命回顧** —— 當「生命回顧」時，瀕死體驗者在立體的 —— 充滿著色彩、聲音、氣味和沒有時間區限 —— 情景中，回顧了他們人生之每一件事，他們開始明白他們的行動、言詞、甚至念頭，如何影響著事件中有關的每一個人，—— 在回顧場景中顯示。他們的所作所為所造成的衝擊、那些作為他們感到驕傲的、以及那些較負面的，通過再次地經歷事件，他們可得到一個的整体的全面瞭解。但並非單從他們本身的觀點，而

也是從有關的人士之立場來看。「生命回顧」是具有高度變化和教育性的，它讓自身對人類的責任，和我們對生命中相遇過之人士的同理心，衝擊了我們自己。

(ii) 經歷「瀕死體驗」後的影響 —— 「瀕死體驗」

對那些經歷者們激發起大量和基本的「價值、目標、及如何生活」之種種問題。經歷「瀕死體驗」後的主要影響為：「生與死」的概念和「自我」的概念，與及有關社會性和物質性的議題。這些人格的轉變，對「瀕死體驗」之經歷者們，具有深重的蘊義，我們將對此提出論述和分析。

(iii) “光明”的啟示 —— 「瀕死體驗」會觸發態度

和信仰體系的深遠改變，主要由於遇見了“光明的存在”，這是該現象的核心經驗。這些來自“光明”的教授，並非只局限於「瀕死體驗」之經歷者們，而是對所有願意學習、以及想深化認識和理解這種「超越個人經驗」的人士，皆有所裨益。

(2) 珍尼詩·M·柯頓教授

(Professor Janice M. Holden)



珍尼詩·柯頓教授

珍尼詩·柯頓教授(教育學博士)是美國北德州大學輔導學教授、以及「輔導學和高等教育學系」之系主任。她主要的專業為立足於超個人觀點的輔導，意味超越通常時空的界限經驗，和它們相關的發展潛質。她專研

「瀕死體驗」，並發表了30多份學術論文、書本章節和為數眾多的口頭報告。

自2000年，柯頓博士在「國際瀕死研究學會」(IANDS) 董事會服務了六年，其中三年任會長。其他主要的工作當中，她為《瀕死體驗：迄2005年》的期刊文獻索引、及《瀕死體驗，第一部：認識愉悅的瀕死經驗》，並主編《瀕死體驗手冊：30年之調查研

究》(2009, Praeger)，內載有「瀕死研究」行內的頂尖研究人員，對迄2005所有的瀕死研究，作出詳盡及批判性的評鑑。目前，她是《瀕死體驗期刊》的編輯。

柯頓博士持有德州核准專業輔導員 - 監督、德州核准婚姻及家庭治療師、以及美國之國家核准專業輔導員。

講題概要：圍繞「**瀕死體驗、臨終顯像、及死後溝通**」這三種「超越個人經驗」的研究，顯示它們實際上往往是給喪親者慰藉、重拾信心、以及希望的來源。在講座中，柯頓博士將解釋每種經驗的定義，提出每種的案例、以及闡釋研究的結果，以指出這些經驗對喪親輔導有壓倒性的效益。她會解釋輔導員和其他醫護人員，應如何與喪親者交流這些經驗，促使喪親者的哀傷過程得到最佳進展，及他們總體的利益。

參加表格：

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

地址：_____

訂購入場券

\$50 (英語) ____張，\$80 (粵語即時傳譯) ____張，合共____元。

全部合共____元，直接存款/現金/支票_____

以下項目由本會填寫

報名編號：_____ 入場券編號：_____

付款方法:

- 1) **郵寄支票**：支票抬頭請寫「敦珠佛學會國際有限公司」，請連同參加表格，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**：直接存款入香港匯豐銀行「敦珠佛學會國際有限公司」戶口：579-2-006529，敬請將存款收條及填妥之參加表格，傳真至本會號碼：(852) 3157-1144，或者寄回本會會址。

門票及收據將會以郵寄方式送至訂座嘉賓的詳細地址。

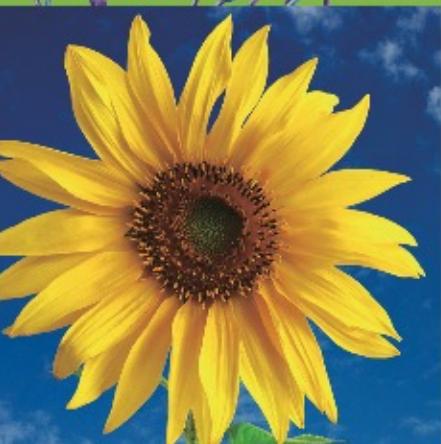
查詢：請來電(852) 2558-3680，或電郵 info@dudjomba.org.hk

訂座之嘉賓可於本會網頁下載訂座表格，於填寫後傳真或寄回本會，亦可致電本會索取傳真表格。

網址: <http://www.dudjomba.org.hk>



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 (11)
路靈的前世僧人個案 (5)

喀魯臣教授及葛榮沙瑪喇呢著
芳慧中譯

P.8 - P.11

「生死教育」專欄：

生死教育的重要性 (7) —
如何應付死後通常會遇見的幽暗環境 (5)
在「死後第二階段」所見到的幽暗景像 —
光明與黑暗的混合視覺

「生命提昇慈善基金會」
行政總裁羅美玲

P.12 - P.15

「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」(8)
災後小童的心裏話—祝福幫助我們的人—愛的感恩

慧心、慧真

P.16 - P.20

青海玉樹大地震的善後籌款 (7)

(1) 你願意伸出援手嗎？
(2) 本會的救災善後報告 (5)

「生命提昇慈善基金會」、慧心、慧真

P.21 - P.26

「身體健康」專欄：

百病生於氣(2)：喜則氣緩

李宇銘中醫師

P.27 - P.28

生命手冊 (1)

臨終經驗—給亡者護理人員的指引 (3)

彼得芬域醫生及蘇碧妮小姐著
鄧世熙中譯

P.29 - P.31

生命手冊 (2)

臨近命終—給亡者親友的指引 (3)

彼得芬域醫生及蘇碧妮小姐著
鄧世熙中譯

P.32 - P.34

English Section :

Special Column on "Research Reports":

Children Who Speak of Memories of a Previous Life
as a Buddhist Monk: Three New Cases (11) —
The Case of Gamage Ruwan Tharanga Perera's Previous
Life as A Monk (5)

by Erlendur Haraldsson
& Godwin Samaratne

P.35 - P.37

Life Handbook (1):

End-of-Life Experiences:
A Guide for Carers of the Dying (3)

by Sue Brayne
& Peter Fenwick

P.38 - P.41

Life Handbook (2):

Nearing The End of Life: A Guide for Relatives
and Friends of the Dying (3)

by Sue Brayne
& Peter Fenwick

P.42 - P.45

Life and Death Education Series:

Seminar on "The Light of Life"

Dudjom Buddhist Association
(International) and
Life Enlightenment Charity Foundation

P.46 - P.49

The Project on the "Life Enlightenment Hospital"

P.50 - P.53



有前世記憶為佛教僧人的兒童： 三個新個案(11)

路雲的前世僧人個案(5)

喀魯臣教授及葛榮沙瑪喇呢著
芳慧中譯

前文提要



加瑪士·路雲

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日的蘭卡獨巴(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。

核證案例的嘗試

這宗案例其中一個有趣的特點，在於路雲(Gamage Ruvan)的一些供詞是在試圖尋找一位與他的故事相應的人物，(而這些故事)之前已經發表。故此要弄清究竟路雲(Gamage Ruvan)在正常情況下能否得知有關「必敦庇」(Pitumpe)寺院和寺內有隻陶製的猴子是極其重要的。我們試圖在一般情況下去尋找「必敦庇」(Pitumpe)寺院這名稱，及寺內有一件陶製猴子的事實，但未能成功。猴子是在描繪佛陀圓寂的場面之內，據我們能夠確定的，猴子雕像幾乎從未在寺廟內發現過。

供詞中說在「必敦庇」(Pitumpe)寺院內有壁畫及牆畫也是正確的，然而，寺廟內有這些壁畫及牆畫並非罕見，但以「必敦庇」(Pitumpe)這樣一個小規模的寺院，那些壁畫就顯得不尋常地美麗，它們是由尊敬的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)倡議而建造及彩繪的。

供詞中有關帶領供花儀式、組織廟宇內的巡行、及激勵人們過優化生活，都符合任何一位在社群中積極參與推動佛教的住持生活模式，其中有些(但遠非全部)住持是會這樣做的。

我們可以跟查到尊敬的根利熙甘瑪(Ven. Ganihigama Pannasekhara)的妹妹，她現年91歲，一生持素，她告訴我們她的父母非常虔誠，基於宗教理由他們也是素食者，這在斯里蘭卡是罕見的。他們一直與附近的巴花華達(Pushparamaya Pathawatta)寺廟有緊密接觸(她的家人現在仍是)。而她哥哥在10歲時已被送往該寺院，她哥哥也是素食者，至少當他還與家人一起居住的時期。

在路雲(Gamage Ruvan)的八項供詞中(見目錄6)，有一項是不正確的(註3)，就是在「必敦庇」(Pitumpe)寺廟，不計小沙彌在內，當時是住了3至4位僧人，不是6位，若把小沙彌算入在內，路雲(Gamage Ruvan)所說的可能是正確，現時「必敦庇」(Pitumpe)內是住了4名小沙彌及1位僧人。

(註3) -

這裏我們只考慮那些在案例未被定義為“解決”之前由路雲(Gamage Ruvan)父母肯定地作出的供詞。我們有些進一步的供詞是符合尊敬的根利熙甘瑪(Ven. Ganihigama Pannasekhara)的，但被我們剔除了，因為當路雲(Gamage Ruvan)周圍的人或路雲(Gamage Ruvan)自己與尊敬的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)有了聯繫後，會對尊敬的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)的生活有所認識而“污染”了這些供詞。



加瑪士·路雲童年最愛的裝扮

根利熙甘瑪(Abbot Ganihigama Pannasekhara)住持

被認為是路雲(Gamage Ruvan)所指的那位僧人是尊敬的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)，他生於1902年4月，後來成為阿含教派的僧人。(Amarapura：阿含，阿含僧侶是上座部傳統的追隨者。)下半生在那細小及不顯赫的「必敦庇」(Pitumpe)寺院中度過。1972年他被委任為整個哥倫坡區的桑哈拉雅卡(sanghanayaka，一種榮譽的身份)總住持(chief abbot)。這是一項偉大的榮譽，是當局對他的精神品德及領導才能的確認。因此，他參與了許多重要的官方活動、宗教的和其他方面的，亦會與國內其他主要教士會面。路雲(Gamage Ruvan)的供詞說，他領導供花法會和巡行以及激勵人們提昇優化生活，似乎是貼切恰當的描述。尊敬的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)在1986年1月9日逝世，而路雲(Gamage Ruvan)是在17個月後的1987年8月2日出生的。

尊敬的蘭拿華沙 (Ven.Pannagula Nanavasa)

路雲(Gamage Ruvan)的前生人物，並非僅此尊敬的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)一人。一些參與此案例的僧人曾考慮過路雲(Gamage Ruvan)所指的，可能是尊貴的蘭拿華沙(Ven.Pannagula Nanavasa)。他曾在「必敦庇」(Pitumpe)居住兩年，在他脫下袈裟兩年後的1986年1月離世。當時他仍是一位年輕的男士。然而他的個性與尊敬的根利熙甘瑪(Ven. Ganihigama Pannasekhara)差異很大，他的親屬形容他是一位害羞的普通學生，不特別善於誦經。此外，他似乎沒有路雲(Gamage Ruvan)那般對佛教致誠堅定，因為他放棄了做僧人(還俗)。



個案總結

路雲(Gamage Ruvan)沒有顯示識別任何人，他的供詞很少，又未能具體明確地指向任何一位前生人物。只有通過淘汰方式，尊敬的根利熙甘瑪(Ven. Ganihigama Pannasekhara)才能從其他近期曾居於「必敦庇」(Pitumpe)的僧人中，成為較近似路雲(Gamage Ruvan)供詞所描述的人物。路雲(Gamage Ruvan)與尊敬的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)的個性相似之處，在於生活中他對佛教的強烈定向；他具有獨特的領導才能（即使在校內他也組織了很多宗教服務），他亦喜歡向公眾唸誦經文，並且做得輕鬆自然。

目錄8

路雲(Gamage Ruvan)案例的事件發生順序表

尊敬的根利熙甘瑪(Ven.Ganihigama Pannasekhara)

1902年	出生於Ganihigama，名叫I.D.Julis。
1912年	入寺院作沙彌。
1972年	被委任為「必敦庇」(Pitumpe)寺院的總住持桑哈拉雅卡(sanghanayaka)。
1986年1月9日	在「必敦庇」(Pitumpe) 寺院圓寂。

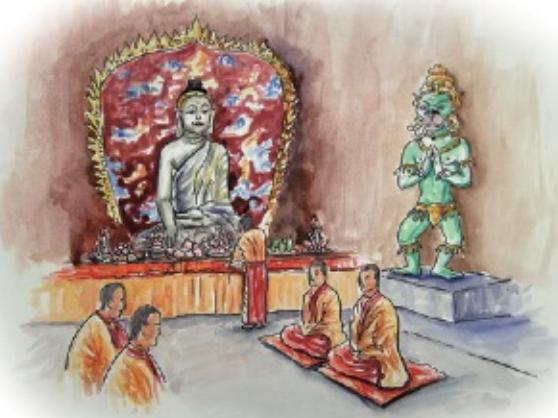
路雲Gamage Ruvan Tharanga Perera

1987年8月2日	在霍拉納(Horana)出世。
1989年尾	開始訴說前生往事。
1991年1月	在敦巴高打(Dombagoda)入讀幼兒班。
1993年1月	入讀劇絲(Keseliheneva)小學。
1993年11月3日	個案刊登在蘭卡廸巴(Lankadeepa)報章。
1993年11月7日	「必敦庇」(Pitumpe)的僧侶探訪路雲(Gamage Ruvan)。案例被定義為“解決”。
1993年11月10日	蘭卡廸巴(Lankadeepa)報章刊登第二次報告。
1995年12月1日	喀嚕臣教授及葛榮沙瑪喇呢作出首次調查研究。
1996年8月9日	進入古老巴花華達(Raigama P. S. Pushparamaya Vihara)寺院。

斯里蘭卡佛教徒對理想中僧人的特徵，有一個相當獨特的形象：平靜，沉著，和無惡意（在極端情況下，這是素食主義的典範）。有些僧侶致力於服務大眾，進行宗教活動，並鼓勵人們提昇優化生活。即使是孩童，路雲(Gamage Ruvan)似乎已經有著這些特點。有些人更因為他能熟悉怎樣穿着僧侶袍衣而留下深刻印象。**他的行為特徵在這案例裏很突出，這正是導致一般人及一些僧侶接受路雲(Gamage Ruvan)作為一個轉世僧人的原因。**

路雲(Gamage Ruvan)可以在這麼早的年紀便出現了這些行為特徵，難道還有其他明顯的解釋嗎？他從哪裡去辨認及識別理想中的僧人形象呢？他並非在宗教家庭中長大，在他的家族裏或鄰居中更沒有僧侶。他顯然沒有從他的家庭中得到支持（或許甚至阻力），但他卻能在早期用他的方法找到與他分享宗教承諾的人。對一個小孩而言，路雲(Gamage Ruvan)的與眾不同和獨特的行為特點是非典型的，我們很難找到解釋。

.....(待續)



加瑪士·路雲的前生



加瑪士·路雲的出生



生死教育的重要性(7)

如何應付死後通常會遇見的 幽暗環境(5)

在「死後第二階段」
所見到的幽暗景象

—光明與黑暗的混合視覺

「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」**。

在「死後第二階段」所見到的幽暗景像

「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，已在上兩章敘述過，現在討論的，是「死亡後至投生前」所見到的幽暗環境。這個階段的遭遇，可以視為「死後的第二個階段」。由於這個階段是指「亡者」的「精神身」已經離開了肉體，因此「亡者」的視覺已不再受到肉體的操控或影響，也不被肉體內的幽暗環境所局限。

雖然「亡者」可以**自由地搜尋**要觀察的對象，但在離開肉體的最初階段時，一般「亡者」的**視覺**仍然**處於重新適應及凝聚的時期**。因此即使「亡者」身處光明之中，亦未必一定可以清晰見到景物的影像。有時只能**憑光影與感覺，在猜度中連結記憶，再借助外在的環境而投影出一些並非真實的影像**。而以往的記憶，並不局限於今生的記憶，可以是多生多世之前的一些記憶。

這種「光」與「黑暗」混在一起的情況，如何令「亡者」**在猜度中連結記憶**，又如何再借助外在的環境而投影出一些並非真實的影像呢？這種運作模式可以從一些「瀕死體驗」的個案中觀察出來。以下的個案，正好反映了「死後的第二個階段」**是如何運作的**。

個案1：

一名女孩，遇到車禍，她敘述自己的「精神身」在離開肉體之後的視覺、見聞及感受：

【在那關鍵的瞬間，是另外時空的鮮明景象：眼前出現一片寂靜的黑，沒有身體的意識，只剩下出神的一雙眼睛在看著。天地一片昏黃，是那種濁黃色的黯淡煙塵，籠罩著視線裏，畫面的中央區段比較清晰，上下視區都暗黃得有些難辨，最上、最下邊緣則全黑。

我看到好多人，每個人似乎都不是實體，他們圍著中間地上，不知在看什麼東西。我想探知，便很自然的，瞬間從人群高處的位置飄飛到地面，原來我之前在空中飄浮着，當時並沒感覺到，實際上飄飛到地面時已碰穿了人群。我見到在馬路中央的地上，躺著一個臉色蒼白的女孩子，掀開的機車口罩斜遮著臉，半邊的頭和臉都出著血。

當時聽到一種熟悉的語言在人群中說：「這沒救了！沒救了……要不我們打賭……」我覺得這女孩很可憐，想幫她把還纏掛在另一隻耳朵上的口罩取下，一伸手出去，卻眼睜睜地看著我的手穿過那女孩的臉，令我大吃一驚！

瞬間，我從人群中「彈開」，往上移動，天邊似乎有光，還沒看清楚，就突然來到了一個**絕對黑暗與靜止**的地方。感覺那**不是人間的黑夜**，太**純粹的黑暗**顏色，而我浸泡在這**沒有雜質的黑中**。**黑得空曠、寂靜**，似乎連空氣也沒有！感覺不到東西存在，感覺不到東西流動。**黑、寂、靜、空、無……除了自己的惶恐，沒有生命，沒有出口**。

我不想待在那兒，我不知自己是誰，我為何來到此處，我也不知現在該怎麼辦？應該想什麼？應該往哪兒走？那一刻，我真的害怕。心急中，看見右側遠方出現了救命般的**白光**。啊，**黑暗中唯一的光**。那是什麼？心念一動我來到那光芒面前，看見一隻戴著白手套的大手，就像一隻寬大的男人的手。**白手套本身發出亮光**，亮光很美，柔和得就像羽毛光。

那隻手會動，剛開始它指向右前方，要我移動。我看不到那隻手身後有沒有人，因為除了手套部位外，**其他的全部掩藏在黑暗中**。我看見前方，似乎有一盞燈籠似的小黃光，時明時滅地遙遠的懸盪著，我想往那兒去，心念一動，便已經來到了！

我站在門外，看見那是一棟中式建築，暈黃的光線只存在大門到內室的一條迴廊，**其餘的完全在黑暗中**，隱約知道有庭園、圍牆。白手套示意我往前走，它出現在我頭頂右側的高度，我也進入室內。凝神看，是閨房，隱約有書案、眠床，唯一**發出暗光**的是梳妝台，白手套示意我坐下。

坐下後，我便盯著梳妝台的桌面，其上有一把梳子，橢圓形的老舊觸感，我取來（有實體的觸感）把玩，奇異的熟悉感瀰漫開來。就在此時，右側那隻白手急速地大幅擺動，我一看它，它便迅速以充滿威嚴的手勢直指鏡面！要我看！快看！

我看著鏡面，是銅鏡，鏡裏面暗暗的竟有個女孩，仔細一瞧，她頭臉半邊浮腫、創傷的右眼流著血，還努力睜著左邊的眼睛看著我。那女孩？！不就是剛才躺在地面上的那個嗎？這鏡子照出來的應該是我，為什麼是我？

我疑惑的伸手想摸自己的臉，鏡中的女孩也以同樣的姿勢、同樣的時間抬手，這……難道……我是那個女孩？猶如電光火石，突然意識到真相的瞬間，身體便感覺好冷，感覺冰涼的毛毛雨淋在臉上，腳也好冰，感覺有隻腳沒有穿鞋子，聲音好吵，還有個人（原來是一起實習的同學）跪在身邊一直叫著一個名字，當時不知是我的名字，我回到自己的身體，起死回生了。】

這個個案的主角，可以很清晰的回憶起，她的視覺是如何感受到「光」與「黑暗」混在一起，再在猜度中連結記憶，投影出一些影像：「見到自己的受傷影像出現在銅鏡中，因而猜度出自己就是躺在地上的受傷者。」

由於這個個案的主角是遭遇意外的猛烈撞擊而令「精神身」急速離開肉體，因此她並沒有經歷上兩章所描述的「死後第一階段的體內視覺」狀況，直接就進入這種在「死後第二階段的視覺」情況。

由於她在生前沒有接受過有關的「生死教育」知識，因此她不知道自己已經進入死亡的程序，各種詭異的景象令她身處恐慌之中。若果不是她「死時未到」而「起死回生」，她的黑暗視覺將會與她的恐慌情緒結合，逐步引領她進入更恐怖的「精神領域」，甚至投生於其中，長陷痛苦的深淵。所有人類死後都要存在於「猜度與惶恐」之中，不知所措、不懂自救。

「知」與「不知」死後世界的運作常識，對任何一個人的未來，都是極其重要的。因此這一部份的知識，就成為現今「生死教育」最重要的部份，但也是最缺乏的部份。

「知識不足 = 思想有缺陷 = 容易犯錯」

「死後世界的運作常識」是「生死教育」中最重要的一環。但由於當今科學界只着重物質領域的證據，而忽視大量體驗者提供的有關精神領域的證據，令「死後生命」的研究及處理知識受到嚴重的防礙。有關的「生死教育」只能倚靠並未科學化的不同宗教各自論述，無法以科學方法的基礎來鑑別這些論述的可信度(reliability)及有效性(validity)，藉此作為教育體系的一部份。因此有關這些「死後生命」變化的流程知識及培訓，成為現今「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。對所有的人類而言，這是一種嚴重的缺失，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、或者優良的教育系統，並不單只教育人類要「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。

為了令完整及全面的「生死教育」能進一步地建基及深入民心，本會得到『李嘉誠基金會』贊助及推出的“香港仁愛香港”公益活動經費支持，於2011年10月9及15日，邀請了世界知名的三位「瀕死體驗」研究醫生及教授來港主持有關「死後生命會繼續存在」的講座。

在2012年8月5日，會進一步邀請兩位來自瑞士及美國的實踐「生死教育」工作者來港，主持有關「死後生命之光的教授」及「瀕死體驗、臨終顯像、與死後溝通三者在哀傷及哀傷輔導的角色扮演」講座。如此難得的機會，幸勿錯過。.....(待續)

於青海玉樹大地震現場救傷扶危 所引發的「生命意義」(8)

災後小童的心裏話 — 祝福幫助我們的人 愛的感恩

慧心、慧真著

你會想像得到嗎？經常抱怨天、抱怨地、抱怨爸媽、抱怨社會的我們，會想像得到經歷人間至痛的天災之後，會寫出一篇怎樣的文章呢？讓我們從以下的文章中，學習一下做人的真諦 — 從痛苦中站起來，表達愛的感恩。



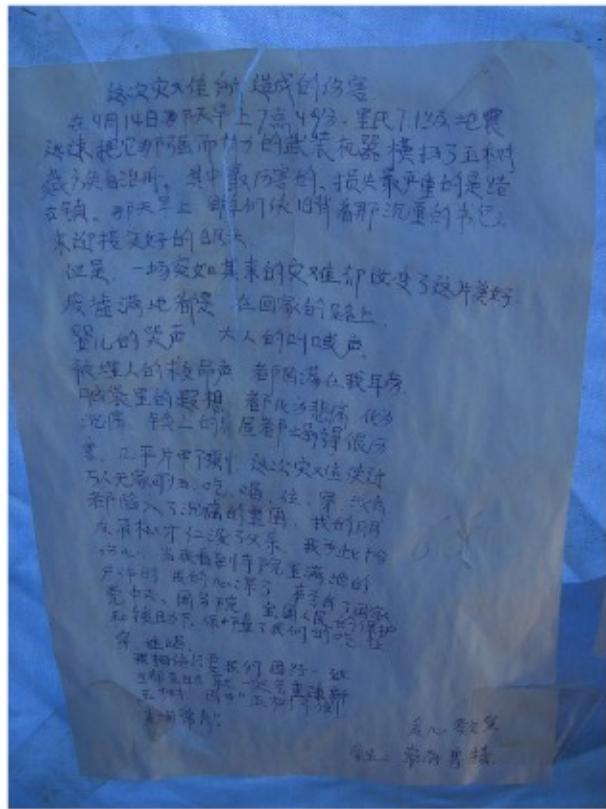
愛心教室



「說出你的心裏話」學生壁報板

壁報板上的一篇學生文章(1)

索南普措



壁報板上的一篇學生文章 —— 索南普措

在二零一零年四月十四日那天早上七點四十九分，里氏七點一級地震像強而有力的武裝機器，橫掃了玉樹藏族自治區，其中最厲害，損毀最嚴重的是結古鎮。

那天早上，同學們依舊背著那沉重的書包，來迎接美好的明天。但是，一場突如其來的災難却改變了這一切的美好。到處都是一片廢墟，在回家的路上，嬰兒的哭聲，大人的叫喊聲，被埋的人的救命聲，都迴蕩在我耳旁，那刻，只有無盡的悲傷與沉痛。

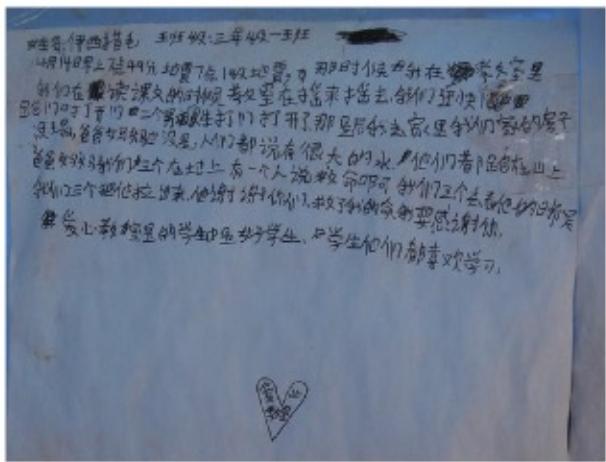
鎮上的房屋都倒塌得厲害，幾乎夷為平地。這次災難使近萬人無家可歸，痛失家園，沒有得吃，喝，住，穿，都陷入了沉痛的重圍。我的朋友才仁沒有了父親，我為此十分傷心。當我看見寺院裡滿地的屍體時，我的心都涼了。。。幸好有各界人士的幫助，我們才暫時地有餐溫飽。

我相信只要我們互相幫忙，團結一致，就一定會重建出新的玉樹，因為“玉樹不倒，青海常青”。

愛心教室學生：索南普措

壁報板上的一篇學生文章(2)

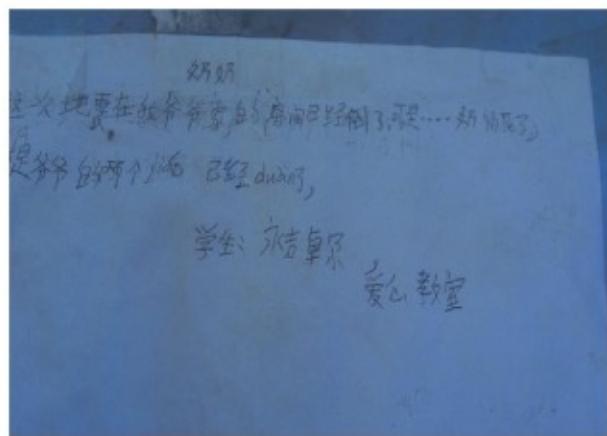
伊西措毛



壁報板上的一篇學生文章 —— 伊西措毛

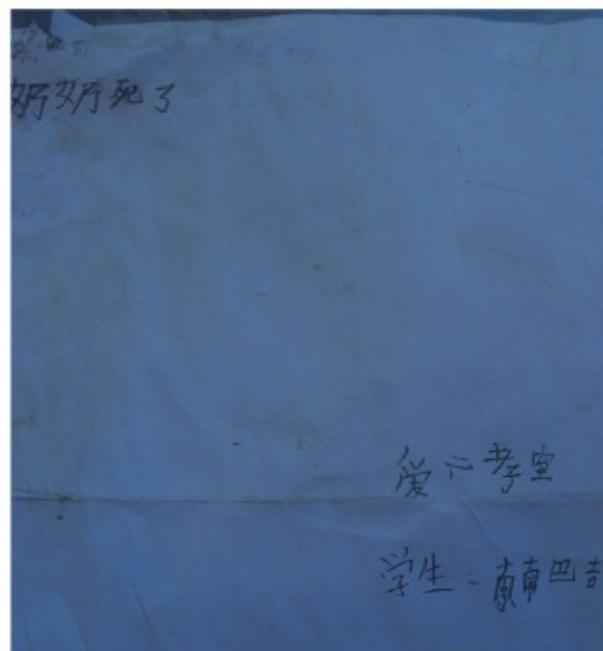
四月十四日早上七點四十九分發生了七點一級的地震，那時候我在教室裡。我們在讀課文的時候，教室在搖來搖去，我們趕快向門口跑去，兩個男生把門打開了，那時候我回到家裡，我們的房子沒塌，爸爸媽媽也沒事，我們都跑到外面去，聽到有人說救命啊，我們上前查看並把他拉了出來。他不停地向我們道謝，說我們是他的救命恩人。

愛心教室：伊西措毛 三年級一班



這次地震我爺爺的房子倒塌了，奶奶死了。。。。
爺爺的兩雙腿，已經斷了。。。

愛心教室學生：永吉卓爾

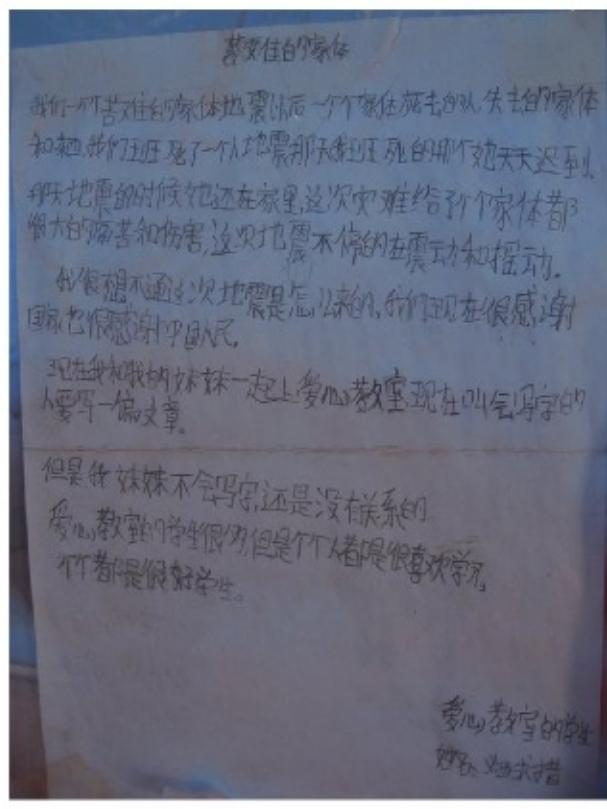


奶奶死了。。。。

愛心教室學生：索南巴吉

壁報板上的一篇學生文章(3)

義西求措



我們一個個苦難的家庭。。。地震以後一個個家庭都失去了親人。。。失去家庭和東西。。。我們班死了一個同學。地震那天我們班死去的那個同學天天遲到。那天地震的時候她還在家中，這次災難給這個家庭都很大的痛苦和傷害。這次地震不停的在震動和搖動。

我很想不通這次地震是怎樣來的，我們現在很感謝國家也很感謝中國人民。

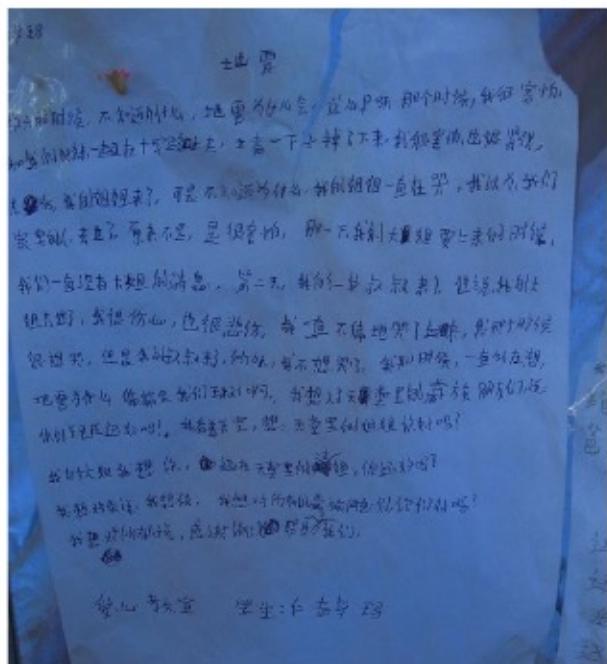
現在我和我妹妹一起上愛心教室，現在老師叫會寫字的人要寫一篇文章。

但是我妹妹不會寫字，但是沒有關係的。愛心教室的學生很多，個個都很喜歡學習，個個都是好學生。

愛心教室學生：義西求措

壁報板上的一篇學生文章(4)

仁青卓瑪



壁報板上的一篇學生文章 —— 仁青卓瑪

星期六那天，不知道為什麼地震會這麼早發生。那時候我很害怕，和妹妹在十字路上跑，牆一下子掉了下來，當時，我很害怕也很緊張，然後姐姐出現了，可是不知道為什麼她一直在哭，我還以為家里的人去世了，原來不是，是很害怕。

那一天我們一直沒有大姐的消息，到了第二天叔叔來了，他說我的大姐去世了。我很傷心很難過，一直不停地哭…

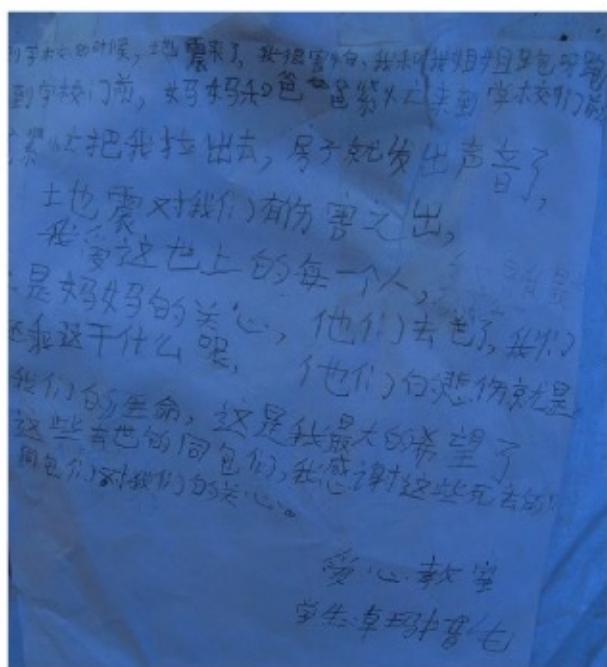
那時候，我一直在想，地震為什麼偏偏在我們玉樹發生啊，我真的很想對在天堂的藏族同胞說：「你們現在好嗎？」我看著天空，想，在天堂的大姐，你還好嗎？我想對你說：「我想你。」

我想對所有人說，感謝你們幫了我們。

愛心教室學生：仁青卓瑪

壁報板上的一篇學生文章(5)

卓瑪措毛



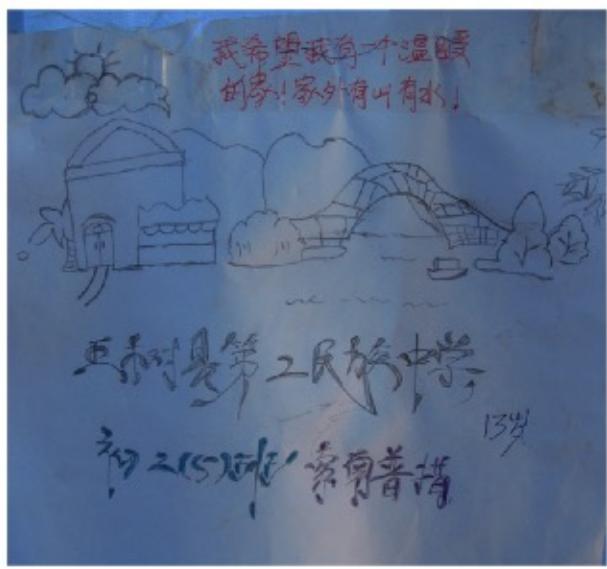
到學校的時候，地震來了。我很害怕，和姐姐跑呀跑，到學校門前，媽媽和爸爸趕來了，那時爸趕忙把我拉出去，就聽到房子發出聲音了。

地震令很多人失去家園和痛若，眼見這麼多人去世了，除了一堆一片滿目瘡痍的廢墟，我們還剩下什麼呢？

我愛這世上的每一人。。。。

愛心教室學生：卓瑪措毛

壁報板上的一篇學生文章 —— 卓瑪措毛



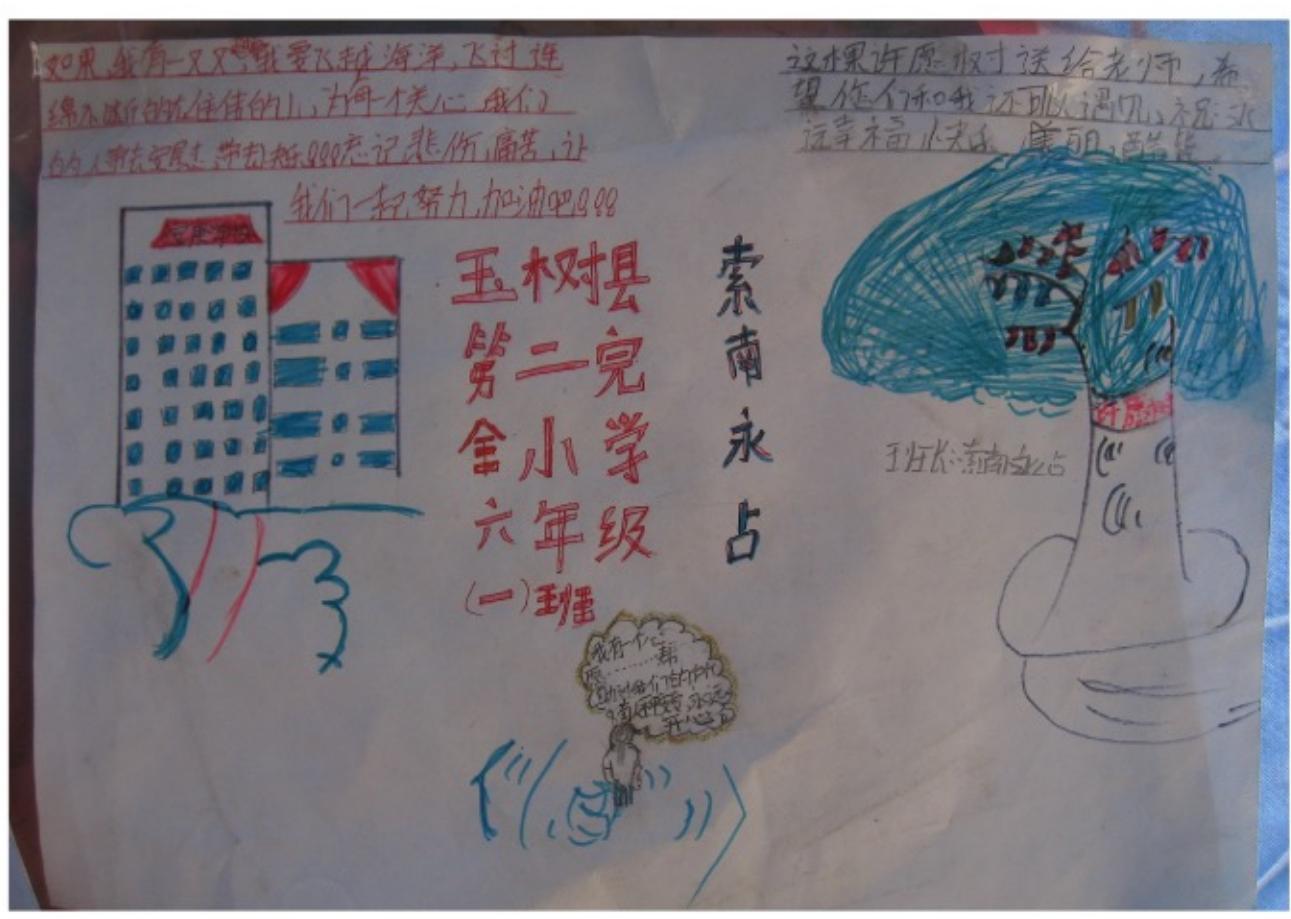
我希望有一個溫暖的家，家外有山有水！

——索南普措



讓我們擁有兩樣的夢想和翅膀，
讓夢想和翅膀帶我們自由飛翔和獨立自主

——班長索南永占



如果，我有一雙翅膀，我要飛越海洋，飛過連綿不斷的大山，為每一個關心我們的人帶去安慰，帶去快樂！忘記悲傷，痛苦，讓我們一起努力，加油吧！

這棵許願樹送給老師，希望你們和我還可以遇見，祝永遠幸福快樂，美麗。

我有一個心願：希望幫助過我們的所有人平平安安，永遠開心。

索南永占



青海玉樹大地震的善後籌款 (7)

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。我們會帶著你們的熱誠捐獻，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。

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

真實的個案 (7) —— 一批等待救助的人

個案十九：



66 歲的老婆婆

這位 66 歲的老婆婆 18 年前從襄謙縣搬到玉樹，原本家中有 5 個子女，地震時 2 個死了，其他 3 個結婚後另組家庭。自地震後，這位老婆婆的身體被壓壞了，多處骨折且不良於行，而且經常頭疼和嘔吐。現在她和 68 歲有一隻眼睛瞎了的丈夫相依為命。發現她的首天，剛巧與國際助殘的人員到一戶家庭進行家訪。經診斷後，證實她必須進行手術，但礙於經濟上的不許可，令他們打消了到西寧治療的念頭。如果這些痛苦無助的人是自己或自己的家人，我們還能袖手旁觀嗎？

個案二十：



個案二十一：



個案二十二：



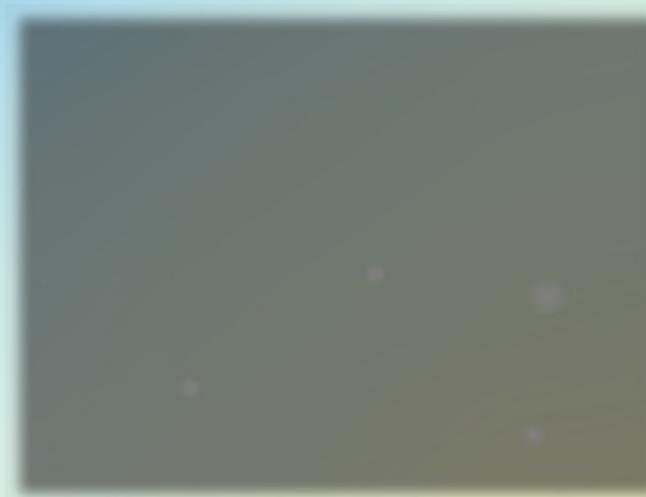
本會的救災善後報告 (5)

2011年夏天我們帶著「生命提昇慈善基金會」的捐款前往災區，以下是在小蘇曼老人院派發物資的情況：

小蘇曼老人院







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。



百病生於氣之 「喜則氣緩」

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

「喜」是在七情之中，最為正面的一種情志，簡單來說喜就是開心、快樂吧。在《黃帝內經》說：「喜則氣緩……喜則氣和志達，營衛通利，故氣緩矣」，各種其他情志都容易過極而導致疾病，可是唯獨「喜」不會，喜能夠使氣血通暢、和緩，亦即使身體恢復正常。所以，現在有些養生方法提倡「常笑」，甚至說「笑能治百病」、「笑是治病良藥」，這是由於笑是喜的表現，透過笑可以使氣血通暢，自然百病不生。

但是，喜也不是完全沒有問題的。例如《黃帝內經》也說「喜傷心」，假如喜歡的情緒太過，這也是對人體不好的，這裡所說的「心」，尤其是指中醫上「心藏神」的意思，就是因為常常都是處於一種過於歡樂的心態，那麼就會心神散換，不能集中精神了，可以導致心神的疾病。《黃帝內經》更說：「暴喜傷陽」，假如突然的歡樂太過，那就可能「樂極生悲」了。





想想看，我們身邊或許都有一些朋友，他們是常常笑面迎人，只要一些很小的事，都會讓他笑過不停的？這一種類型的人，性格上往往都是比較隨意，正面來說做人是比較隨和的，容易跟人相處，能夠容易適應環境轉變，但是負面的說，則是做人意志不夠堅定，人生目標還未清晰，安於現狀，這也反映了「喜」的正常與太過的兩種情況。更仔細的說，「喜」與「怒」相對，而怒在前一篇指出可是一種向上、擴展的能量，一個人多喜則少怒，這也是他們做人意志不夠堅定的原因，因為喜而欠缺推動力。

若是一個人缺乏「喜」，那就會成「悲」了。喜是正面積極的，而悲則是負面消極的，缺乏正面，那就成負面了。所以，要消除悲傷、解除負面思想，直接方法就是找點讓自己快樂的事情來做吧。從中醫理論來說，這就是喜能剋制悲。

總言之，喜還是一種十分珍貴的情志，因為快樂是能夠幫助我們身體健康，生病時抱著正面積極的態度，亦能有助加快康復。只要記住別要得意忘形，樂有節制，那樣就不會成病。儘管喜怒哀樂乃是人之常情，但是有些人卻說難以得到真正的快樂，為甚麼呢？按照《大學·中庸》的說法：「喜怒哀樂之未發，謂之中」，其實，很多時候歡笑都是短暫的，想要得到長久的快樂，最好的辦法還是保持平靜的內心，各種情緒不會隨便發出，才能感到內心的平安祥和，那樣才是真正快樂呢。





臨終經驗

給亡者護理人員的指引(3)

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)

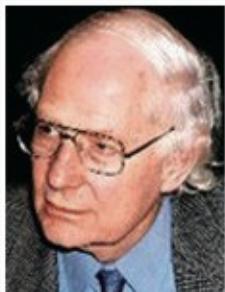
作者簡介

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。

怎知臨終經驗 並非藥物引致的幻覺或癡呆症？

只要你認識「臨終經驗」，(就會知道)真正的臨終經驗與藥物引致幻覺的分別通常是頗清晰的。

受藥物影響引致幻覺的人士，通常形容過程頗煩厭，而非特別令人恐懼。

這些幻覺會包括看見到動物在屋內走動，孩童們跑進、跑出房間，魔鬼或惡龍在光中舞動，昆蟲在牆紙內爬行或誤認地毯上一些物件為某種形狀圖案。

護理人員訴說病人和室友像「對空中摘取東西，並在發抖」這樣的幻覺，通常能在換藥物後得以改善。

反之，超個人和最終意義的「臨終經驗」，通常出現在「意識」清晰時，並顯得是一種強烈的主觀經驗。伴隨(而來的效果是)對經驗者和親友均產生深遠的個人意義，兩類的「臨終經驗」有助緩和「離別時個人的態度」，通常亦對憂傷的親友提供了慰藉。

一位舒緩治療護士解釋她洞悉的差異：

（藥物引起的幻覺）你可看到人們俯身拾起東西，他們看見有東西在爬行，並可維持數年時間。但當你感受到這種真正內在的內在平安，感覺是較多靈性上而非幻覺引起，整體來說是兩碼事。

所以，重要的是要牢記當臨近死亡的人有不一致的表現時，他或她可能在昏亂中，正經歷(嘗試)與強烈主觀經驗作出協調。

這些需落實到照護人員要有敏銳的觸覺，不要對此置之不理。

為何「臨終經驗」 在死亡過程中顯得重要？

研究顯示，超個人和最終意義的「臨終經驗」，可作為瀕近死亡的預警。

當某人開始述說看見“祖父母來臨”，好像目睹己死親屬或兒時朋友，宗教人物，過去曾蓄養的動物，或經驗到他方世界的人物，這會是預示死亡臨近，很可能在幾天或幾星期間發生。

同樣地，當一病人或年邁院友表示，需要將他們的事情整理，或有數小時或數天顯得出乎意外的活力充沛，這亦會是標誌著死亡將近。

學習認識“死亡的語言和行為”，你會變得對病人有所需的警覺。

也許他們要告訴你一些之前從未宣諸於口的事情。也許他們需要有人在其臨終時陪伴身旁。也許他們要跟家人道別，只不過病重或害怕啟齒。

你能幫助那些你關懷的人們，只需對他們開誠佈公，讓他們訴說他們的恐懼。

或者你能採取實際的行動，以幫助他們完成遺願。

此外，假如他們願意，你也可安排一些人在最後的時刻到訪和陪伴他們。

這是一個奇怪的夢，祖父母到來。
這是一個轉折點，一旦祖父母來訪，或諸如此類，我知道他們幾乎肯定能安詳而逝，因他們已放下這物質世界，他們已在安祥中展望下一章。

舒緩治療護士

說甚麼和如何說

可以理解，為臨終者服務的人士會恐怕由於措詞不當而引起對方不快。

即使在最理想的情況下，死亡仍是一種難於啟齒的題目，除非，當事人已接納了他（或她）臨近生命終結的現實。

因此當你知悉或懷疑某人對死亡恐懼，你應如何打開話匣子呢？

於此，沒有固定的方法。

每人均需要用適合個別人士的處理方式，這意味着需要**有敏感度、開放和有「探索最好入手方式」的勇氣。**

有時當事人會使我們較易著手。

例如，他們會訴說一些「臨終經驗」，令你正視他們正預備死亡。



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

假若有這種情況出現，重要的是你要聆聽但不要批判。這是他們的死亡過程，**並非讓你質疑或貶低他們的經驗。**

鼓勵他們去披露他們看見甚麼或誰人，並向他們提出問題。將這些經驗**作正常看待**，能協助當事人較能接受他們的死亡過程。

因此，表示你的興趣和好奇，而不要顯示懷疑或輕視。

他即將進入昏迷狀態，當我看他時，他正注視面前某些事物，一抹顯示認識的微笑，慢慢地呈現在他面上，好像他正和某人招呼，之後，他顯得釋然，在平靜中逝世。

—彼得·芬域醫生

.....(待續)





臨近命終

給亡者親友的指引 (3)

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)

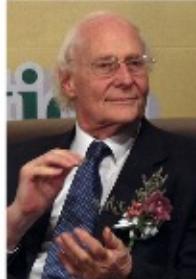
作者簡介

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。

死亡過程

當重病或高齡，一些跡像顯示了正在邁向死亡準備：

- ◆ **身體的變化**：這些變化是老化的過程部份。皮膚會變得軟薄和蒼白，手、足和面部出現深色肝斑。頭髮也變得幼細，整個人的體型縮小了，牙齒也失去了色澤，或出現深色穢跡。
- ◆ **活動空間開始變小**：一直到亡者不願離開住所，甚至睡床。
- ◆ **睡眠增多**：病者開始長時間睡眠，對親友而言，這是令人沮喪的。但重要的是要明白當病人步向死亡時，照顧者體力上的付出，令人筋疲力竭，而當時所有的努力是維持病人的生命，愈近終結，他們時昏睡時清醒，漸漸地變得頻密。
- ◆ **食慾不振**：身體知道再不需要養份以維持活動，而亡者通常沒有吃喝的慾望。他們體重下降，有時會頗迅速。**重要的是，不要強求病者飲食**，因他們對養份已無需求，但應先從醫護人員處取得指引。
- ◆ **言詞的變化**：當事人或會開始談及“離開”、“飛翔”、“返家”、“被人帶返”、“被人收容”、“往渡假”或“安排某些旅程”。他們也許開始對照護人員、家人表示打從心底的感激，作為道別之前奏。
- ◆ **特殊要求**：他們也許會要求一些特別的東西，例如往某處旅行，或用喜愛的花卉簇擁他們，或聆聽某些音樂，或將家庭照片放在身旁，或與某些生命中重要的人士接觸。



祖瑟芬的故事

我父親慇懃我母親進食，但她不要。她告訴父親：“我已不需要再工作了”。他接受此點，因為試圖給垂死之餵食，一如給凋萎的植物澆水。

她大部分時間在睡覺。但她常常顯得激動、憂惱和非常焦慮。故此，雖然她有氧氣供給，但呼吸顯得困難，這好像是由於焦慮的影響，一如生產臨盆時，作動的痛楚。

我們扶她坐起，我父親注視母親的眼睛，告訴她說“你是我的天使，你總是我的天使”。

她對他報以淡淡微笑，顯得平靜，並躺後倚在枕頭上。

再後，她已不能說話了。但她向我們示意，想觀看窗外圍繞著醫院的樹木和園圃。

我們將她的病牀移近窗邊，她用意志鼓起精神坐在床沿，觀看了園圃數分鐘。

然後，她平靜地躺回床上。翌日黃昏，父親、我的姐姐和我圍坐床邊，她離開了。父親溫柔地俯身對着她，告訴我們，他們如何首次邂逅。



臨終經驗

那男病人讓我們分站在他兩旁，因為他要向我們致謝，給他的照料。他瞧看着我身後窗戶，說道“等等，我稍後再和你一起，我要感謝這些照顧我的護士”，病人重覆了幾遍後，便逝世了。

彼得·芬域和伊莉莎伯·芬域
“死亡的藝術”作者 2008

當邁向生命完結時，**外在和內在世界的分野是十分小的**。例如，從研究中，現時我們得知，他們如何、何時臨近死亡，幾乎是有機(**自然**)的過程，當事人像被召喚去面對和解決過往，尤其是家裡未解決之事。

並非罕見的是，在逝世前數天或數週，亡者會訴說看見已逝去親人、朋友、小童、宗教人物、或甚至寵物的到臨。他們會訴說這些靈體到來接引他們，或**幫助他們放下執著**。

當事者亦會訴說在現實中出入遊走，及描述他方世界的事物。他們談及展開旅程，或會突然注視着室內某處，或轉向窗口，表現出一臉錯愕、喜樂或驚異。

甚至當半昏迷和不能與附近的人士溝通時，他們似乎試圖伸手取物，隨即把捉在手指間，顯得有點疑惑。他們或表現在沉思，好像看到一些資料而之前沒有考慮到的。亡者及見証此種「臨終經驗」的人士，通常會以愛、肯定的語句，例如：平靜、舒緩、招呼、舒適、美麗、準備好來描述。

不清楚有多少亡者看到和經驗到這些事物。但研究顯示，這種經驗遍及所有文化和宗教，通常在死前數小時、數天或數周內發生。然而很可能有不少「臨終經驗」沒有匯報，因為如此一來，亡者恐怕表現得失常或憂惱，或相信他（或她）會被餵藥以停止再發生這類事情。

對此，照護者可能會保持沉默，因為他們感到談論這種事情便會表現得不專業。或許他們只是沒有時間陪伴亡者，因而錯過了。

親屬們也許不會將該種經驗告訴職員或家人和朋友，害怕惹來嘲笑或不信任。

然而，我們的研究指出，臨終顯像和夢示，對亡者而言有深遠的意義，並幫助他們接受了他們死亡的過程。

不管亡者告訴我們關於他方世界的一瞥，或與我們看不見的人士對話，當事發時，我們**應視作是對我們一種深厚的祝福**。

假如我們沒有犯上「假設他們是失常」的錯誤，我們很可能感受到他們帶來的興奮。

因我們正見証兩個世界在片刻間的融合，而在其他時間是緊緊地分隔開而互不往還的。

那融合是我指**死亡的靈性**

史坦福·貝蒂
摘自 “它們是幻覺還是真實？”
Omega 2006

.....(待續)