



临近命终

给亡者亲友的指引(6)

彼得芬域医生 苏碧妮小姐

邓世熙中译

「生命提升慈善基金会」受作者(彼得芬域医生及苏碧妮)委托及授权，将其写给病人亲友的两册指引，译成中文以饶益华人群体。

- 1) 临近命终 — 给亡者亲友的指引
(Nearing the End of Life: A guide for relatives and friends of the dying)
- 2) 「临终经验」— 给亡者护理人员的指引
(End-of-Life Experiences: A guide for carers of the dying)

作者简介

苏碧妮 (Sue Brayne)



苏碧妮原本是国家注册护士，及后她在伊利沙伯·罗丝基金接受了「生死和转化」导师的培训。2001年她完成了死亡的修辞及仪轨文学硕士学位课程后，她开始与彼得芬域医生共事，作为研究「临终经验」的荣誉研究员。她在「临终经验期刊」，发表了数篇学术论文，并为护理人员在「临终关顾灵性方面」开办培训工作坊。她亦为心理治疗师，专长于创伤和丧亲辅导，并为延续教育的老师。

彼得芬域医生 (Dr. Peter Fenwick)



彼得芬域医生是(英国)皇家精神科学院荣授院士。他主要工作范围在神经精神和癫痫病。他曾担任圣汤马士医院，西敏寺医院及长期在莫斯理医院和英皇学院精神科学院，生津的威奇利夫病院等顾问医生职位，目前他在修威顿大学神经精神学系任职。他对「临终经验」及「濒死经验」的研究有长期的兴趣。在1987年，他是首位在英国有关「濒死经验」纪录片中亮相的人士。他现时带领一跨科系的项目，研究「濒死经验」对亡者及丧亲者的重要性。



当死亡来临时

丹尼斯的故事

那天，我知道父亲将要逝世，我决定留下母亲与他独处。

我认为留下他没有问题，因他曾对我说过他已准备好离开，他表示并不害怕，非常平静。当我照料他时，我们谈了很多。不须多说，我们已作了道别。

我在附近闲逛，直至觉得他已逝世，回到家里便发现他已死了二十多分钟。我的思绪渗杂了解脱（放下）的感觉，因为他不再受苦或恐惧。

我之前从未见过尸体，我紧张地站在那，背靠著墙壁，（与尸体）有一点距离，我鼓起勇气走近。

跟著我感觉到双手按在我双肩上的压力，有声音在我耳畔轻声说“我无事”，跟著一种强大的力量引起压倒性的情绪浮现，致使我以极速地离开。

我知道那是我的父亲。若有任何的恐惧，迅即消融，这给我力量去负起任何与死亡相关的责任。很久之后，我知道这种经验消除我对死亡的恐惧。

在医学上，死亡过程被视为身体系统生物性的结束。在此过程很难知道当事人意识何时死亡，然而死亡一刻可以从很多方经验到。死亡可以是灵性上的深度感触。此外，它亦会颇平淡的。当事人的基本精华已逝，留下的遗体象是一个空的信封，你会感到哀伤，你会感到麻木，你会感到释然。它会感觉象一个反高潮，尤其在医院或院舍。医护人员会跑进跑出处理必要的实务。

假如你要求，职员亦会让你单独与遗体共处一刻，这样会同时带来安慰和有时是出乎意外地安详。

有时在场的人士报告马上的身体感觉减低。照顾人士和亲人会说及看见水气离开或徘徊在遗体上方。有些人曾描述房间充满爱的光芒或室温有突然的变化，或空气变得郁闷。需时才能清除，或有其他的异象。不在场的亲友们会经验“看见”或感觉到亡者，和在接死讯通知前感知确实的死亡时间，此类的到访通常是安抚和慰藉的，永志不忘。



随后你预期会感受些甚么？

当某人逝世后，尤其你当时在场，会感到与人们，地点和事物断绝联系，这并非罕见。你感觉到象是在梦中，或透过磨砂玻璃注视生命。当你要处理葬礼的繁文缛节，这样会是特别困难。

要你述说你的感觉是困难的，尤其是那些从未目睹死亡的人。但当我们曾目睹某人死亡，有怪异或脱离现实的感觉则可理解。生命永不会再一样，当我们曾目击这种深邃的事物，生命不可能跟从前一样。

你会觉得不知道如何自处，你发现自己漫无目标地到处遊荡，感觉失落和孤单，及你对生命中每项事情有深深的疑问。

在其后数周和数月间，有些人情绪和灵性上或会受损，因而放任愤怒的感情和哀伤。其他人士也许能真正释放，在我们的哀悼过程中，我们只是实在知道我们需要处理甚么。

苏的故事

当我母亲去世时，我经验到她呼出最后一口气，有些东西随她离去。对我这是一种灵性方面的体验，之后数天，我仍感到有些不能捉摸但非常实在的东西离开我。

然而，我同时感觉到母亲的精粹沉淀在我内面，我感到不适和困窘，经过数周后我才重拾原本的“我”。长远而言，我发现我已吸收了母亲精神的某些东西，而我体内继续存在。

我父亲在七年后去世，在他的情况而言，这是不一样的。在他逝世一刻，我的感觉好象是把电掣关闭而多于有些东西确实离开他的身体，我因而理解在死亡来临时，有不同的方式。

我其后陆续感受一如母亲逝世一样，只是特别强烈。对我而言，很难接受我再无双亲。虽则我有自己的家庭，我感到孤单，好象我再没有任何连系 - 当我清理他们共住了超过三十五年的家时，更显得伤感。很多整理出来的东西装进慈善机构的塑胶袋，我想这是最令人心伤的。而这亦提醒我，有一天我会有相同的遭遇。

(待续)

[按此返回目录]