

祈禱在醫療中的角色

在第二章中（編者按：此指《祈禱的力量》一書第二章）我提到祈禱有三個目的：健康、成功和愛。我把健康排在第一，因為它是其後一切的基礎。但健康和祈禱有什麼關係呢？恢復健康是由於祈禱？或醫療？或是兩者都有呢？

現代醫學

有些醫學專家認為疾病完全是生理問題，生病只是因為身體出了什麼毛病了，只要進行某種手術或吃對幾顆藥，就能恢復健康。到現在，這種對疾病的觀點還是主流。

過去五十年間，西方醫學已大為進步，發現身體的健康和心理的健康是相關的。我們知道身體痛苦時，心也覺得痛苦；反之亦然。有時候我們患了很嚴重的病，但似乎無法醫治，也許是經常肚子痛，我們試過各種藥方，但毫無效用。像這種不舒服就可能和焦慮憂傷有關，症狀可能來自心理的罣礙、擔憂和苦惱。

當然，很多疾病始於身體，環境污染、遺傳、衰老和機率，都是致病的可能原因。但即使是這些疾病，也有相對的心理因素，醫學稱這種身心關係為身心病（psychosomatic）。佛教也提到「身心一體」。我們稱身心為「名色」，意思是梵文的「名稱和形色」。名色是身心的另一種說法。當醫學了解身心是一體時，就接受了名對色有所影響，色對名也有影響。如果我們很焦慮，腸胃可能會有問題；如果腸胃出了問題，我們就會很沮喪。所以，身和心總是互相影響。

最好的醫生就是能夠兼顧病人的生理及心理兩個層面，才能對症下藥。靜坐禪修以及正念行禪，對於緊張及沮喪方面的疾病特別有效。研究也發現，禪修對兒童注意力渙散的問題有改善的效果。美國威斯



康辛州的一所大學發現，禪修不僅可減輕壓力和焦慮，也能促進免疫系統的功能。(註1)

集體醫學

治療的因素中，還有一些是在個人身心之外的。

這些就是影響健康的文化和集體因素。當我們和健康快樂的人在一起時，我們也會趨於健康快樂；

當我們孤單獨處時，就比較常生病。但是，當同一文化的族群覺得受迫害、憤怒或面臨戰爭時，整個族群都可能生病。當集體意識生病了，我們也就病了。

例如，假設我們沒有高學歷、好工作或車子，別人認為我們沒出息，我們也就覺得自己不正常，毫無價值。一個人的價值建立在學歷、工作、車子上，這種想法造成了集體意識。當我們沒有那些東西時，就會貶抑對自我的評價，並且覺得自己不正常。但我們之中又有誰是正常的呢？誰是快樂的呢？這些是我們必須問的真正問題。許多人擁有高學歷、好工作和車子，但是他們依然痛苦，甚至常覺得生不如死。但同時，也有人沒有高學歷、沒有好工作、沒有車子，卻依然快樂並且散播快樂給許多人。如果我們繼續讓身心受負面信念影響，就會老是責怪自己，並且覺得自己既無奈又無能為力，這樣的憂傷和絕望將會使我們生病。

現在，我們社會的集體意識非常不健康。但是，我們可以學會如何治療並轉化自己。要這麼做，我們必須創造一個僧伽團體，也就是一個可以保護我們的集體意識。在城市裡，你只要看看周遭景象，聽聽聲音，再遇上幾個人，就足以致病了。但當你來到禪修中心時，你可以將那些關在門外，並打開通往靈性國度的大門，你的身體以及心理都將大為振奮。

祈禱這樣的精神修行能提醒我們，快樂並非來自學歷、工作或車子。我們可以稱這種承認集體因素影響健康的醫學為「集體醫學」或「一心醫學」。當



photo credit: Hermitianta Prasetya Putra (commons.wikimedia.org)

某件事發生時，即使這件事在時空上和我們相隔遙遠，仍就影響了一心。要了解何謂「集體醫學」，就得先明白這點。

四百年前，天文學家約翰尼斯·刻卜勒（Johannes Kepler）發現月亮會影響地球，並引起潮汐。當他告訴別人這個發現時，沒有人相信他。月亮這麼遙遠，怎麼可能會影響地球呢？甚至連伽利略也不贊同這個想法。（註2）

我們的身體就像地球，不只周圍的人，甚至千里之外的人、事、行動都能影響我們。目前正在發生的，過去已經發生的，別人正在做的、想的，都會影響我們的健康。

很多醫生認為他們的工作就是檢查身體。醫生可能說：「脫掉衣服，吸氣，呼氣，張開嘴巴，伸出舌頭，說『阿』。這是處方，去拿藥，按時服用。」但是，當我們生病時，也可能需要精神上的治療。我們需要有人說：「我們一起靜坐，一起觀呼吸；冷靜下來，讓心平靜。」

醫生、護士及其他醫護人員可以在上班前先練習禪坐及專注呼吸。當醫生看完一整天的病人、開好處方回家後，也可以禪坐，觀想病人健康。如果親友生病了，也可以這麼做，而不僅只是說：「我妹妹病了，所以我要帶她去看醫生；我能做的也只是這樣。」我們還可以和妹妹一起靜坐，一起觀呼吸。

在健康的集體意識中，我們也負責所愛的人的健康。我們要正念分明地生活，不要有太多事務。在內心裡，我們要有愛和祈禱的能量。

賴瑞·道西醫師說，我們必須打開心胸迎接醫藥科學的第三整合期。他相信，如果醫師勸阻病人祈禱，那麼他們真是對病人造成傷害。當我們祈禱時，心會平靜下來，感覺平安喜樂，我們因此可以散發能量，幫助病人。（編者按：賴瑞·道西，Larry Dossey, MD·道西是位美國醫師，著有《心風潮》、《祈禱，真是一帖良藥》、《超越身體的療癒》等書）

當我們在僧團中，知道僧團成員的正念、安祥、喜樂和自由，與我們及所愛的人的健康大有關連。禪修時，我們可以將他們的慈悲，導向我們所愛的人。當我們能在內心產生慈悲時，那個能量就能治癒自己的身心。只有那個時候，我們的能量才足以治癒所愛的人的身心。

能量是在集體意識中，所以並不需要穿越空間，從此到彼。我說過我的學生曇願法師生病了，而雖然我在法國、她在越南，但當我禪修並送慈悲給她

時，她立刻接收到了。我禪修時也傳送慈悲給其他人，我相信那一定有作用，無論效果是大是小。也許會比我們想要的小一點，但一定有。

當我的朋友為我祈禱時，我確定接收到了能量；當我為他們祈禱時，他們一定也接收到更大的能量。由於我們彼此認識互愛，因此比較容易對對方生起慈悲心。賴瑞·道西稱為神、上帝的，就是「一心」，在這「一心」裡有巨大的能量。如果我們禪修，用慈悲之力與「一心」之力結合時，便能轉變自己的處境。

佛陀有個教法叫做「十二因緣」，每一個因緣都是緣起的環節，在緣起中，每一個環節代表一個構成「人」的生理或心理現象，而且每一個環節緣生下一個環節，這十二個環節環環相扣，像鍊子一樣。在十二因緣中，六根（六個感官：眼、耳、鼻、舌、身、意）緣於名色而生。當六根和六種對應的感官對象（六塵）（編者按：即色、聲、香、味、觸、法）相接觸時，身心可能受到擾亂而生病。我們必須修行，訓練六根不要成為致病的根源。我們可以用覺知來守護六根，保護自己不受周遭許多物質及心理的不良影響。保有正念，我們就能覺知進來的是什麼，就像城門的守衛知道誰進誰出一樣。



在梅村，我們練習在六根和六塵接觸時，用精勤和正念保護自己。我們必須嚴格守護六根門才不至於生病。

光是在大學裡讀六年醫學是不夠的。醫學院並未教我們如何透過檢視「藏識」來診斷病情。

「藏識」，也叫「阿賴耶識」，是我們最深層的心理，它藏有所有我們曾體驗過的快樂、憂傷、忌妒及其他情緒的種子。當這些種子受到灌溉或觸發時，就顯現為能量。「藏識」就像埋有各類種子的花園，而意識則像是園丁。當我們禪修時，意識在運作，但是「藏識」也是日以繼夜祕密地在運作。西方心理學所說的潛意識只是「藏識」的一部分而已。如果我們能辨識並轉化深藏在意識裡的內在情結，就能趨向解脫和療癒。這時稱為「轉依」，意思是意識

的深層結構發生轉化了。

雖然心理分析師也學習如何在潛意識診斷疾病，但他們所謂的潛意識，只是「藏識」的一小部分而已。當我們居住在不健康的環境裡，環境中的負面思考、語言、行為都會影響我們，我們遲早都會生病。居住在人們只知追求感官享樂的環境裡，可能導致整體的痛苦、絕望和沮喪。我們毀滅自己的身心，並關閉通往未來的大門。我們如果想要健康，就必須下決心營造好環境。我們必須尋找良好的居住環境並過良好的生活，一個致力於靈修、身心健康的大社區，是我們痊癒的最佳機會。

所有行「一心醫學」的醫生都必須知道如何引導病人走上康復之道。「阿賴耶識」是集體意識，它蘊育山川湖泊、空氣、水、鳥和魚。環境的果報是美或醜，在於我們究竟是走入歧途，或是踏上導向健康環境之正道。

如果我們所愛的人、我們的醫生、我們的社群，知道如何產生愛和祈禱的能量並傳送給我們、包圍我們，就能幫助我們恢復健康。有時候，集體意識不見得一定能醫好我們，但如果我們能連結到一個良善的集體意識，則身體的康復就會比較有效果。

佛教所做的：祈禱並傳送精神力量給病人，對病人的康復非常重要。在佛教，我們很相信這種祈禱的力量，不過我們稱為「迴向」。我們的信仰並非迷信，因為我們知道這種「迴向」是基於非常科學的真理。真理是：當團體一起靜坐並產生正念專注的能量以傳送精神支持時，這個能量確定會傳達給我們所愛的人。我們知道意識可以被創造，也可以被無明助長；無明愈重，未來生病的緣由就愈多。我們、朋友及社會每天的修行能夠創造清明，當清明和了解產生時，就有慈愛和悲憫。了解愈多，集體意識的愛就愈多，健康狀況就會改善。不只是個人，而且是整個團體的健康都會改善。🌀

本文節錄自《祈禱的力量》，由橡樹林文化於二〇〇七年出版，並同意授權刊載

註1：這些發現的綜合說明詳見威斯康辛大學的研究：<http://www.sciencedaily.com/release/2003/02/030204074125.htm>，以及布魯克林學院網站：<http://pc.brooklyn.cuny.edu/MED.htm>

註2：約翰尼斯·刻卜勒（Johannes Kepler）是西元1571~1630年的德國天文學家和數學家。伽利略（Galileo Galilei）則是西元1564~1642年的義大利物理學家、數學家及天文學家，於1609年發明能觀看宇宙的天文望遠鏡而揚名。