

放慢腳步

The Power of
Meditation and Prayer

作者◎麥可·湯姆斯
和其他受訪者
譯者◎慕容

生活更有味

慢慢的走，
穩穩的走，
保持心境平和寧靜，
總有一天，
驀然回首，
發現自己是那個走得最遠的人。



HAPPY MIND 032

放慢腳步，生活更有味
The Power of Meditation and Prayer

作 者：Larry Dossey, and other contributors; with Michael Toms
譯 者：慕 容
主 編：蘇士尹
校 對：林幸儀

出 版 者：中天出版社
發 行 人：陳純純
登 記 號：局版臺省業第147號
地 址：臺北縣新店市中正路24號5樓
電 話：29156122・29156953
郵撥帳號：19289961 中天出版社
Email：Zenith@tpts5.seed.net.tw

總 經 銷：飛鴻國際行銷股份有限公司
地 址：台北縣新店市中正路24號5樓
電 話：29152618
傳 真：29154060
郵撥帳號：19295799 飛鴻國際行銷股份有限公司

排 版：陽明電腦排版公司
電 話：25363181

The Power of Meditation and prayer by Larry Dossey, and other contributors;
with Michael Toms

Copyright © 1997 by New dimensions Foundation

Chinese translation copyright © 1999 by Zenith Publication.

法律顧問・全理法律事務所 董安丹律師

出版日期・民國88年10月第1版第1刷

版權所有・翻印必究

定價：240元

Happy Mind

032

放慢腳步, 生活更有味

The Power of Meditation and Prayer

作者 / Michael Toms

譯者 / 慕容

目 錄

關於麥可·湯姆斯……	0
序	0
第一章 祈禱和醫療	0
第二章 從冥想中覺醒	0
第三章 心靈像一台照相機	0
第四章 放慢腳步感受一切	0
第五章 心靈即是生活	1
第六章 沉潛於生命中	1
第七章 心像的治療力量	1
第八章 有意識的呼吸	1
第九章 如何與神對談	2
第十章 單一的世界	2
	3
	9

關於麥可·湯姆斯……

……不管在電臺或是電視節目中，都是美國首屈一指的訪談者。

——羅伯·富勒 (Robert Fuller)
心理醫師、教育家、前任奧柏林大學校長，也是一位積極的國民外交家

我曾與他一起航行於廣闊的海洋，在廣闊的海洋中他培養出強烈的自信。他在專業的領域中，也是一位優秀的領航者。

——巴密斯特·富勒 (R. Buckminster Fuller, 一八九五—一九八三)
天體測量學的發明者、設計師，也是哲學家

……比爾·莫耶和麥克·湯姆斯的相似之處：他們都是最具創意的訪談者。我很榮幸能與他們共事。

——喬瑟夫·坎貝爾（Joseph Campbell，一九〇四—一九八七）

神話學家，並著有《千面英雄》、《上帝的面具》、《生活的奧秘》，以及《神話的意象》

序

在小時候的觀念裏，祈禱是在特殊場合和時間纔做的事。在二十世紀中期的西方社會中，人們以出世的觀點強調祈禱的功能；而其他的文明文化則將這種神聖的力量和日常生活結合，讓每件事都變成祈禱的獻禮和冥想的活動。巴里人（Bali）就是其中一個很好的例子。他們以每日的祈禱、舞蹈儀式和尊敬的态度面對大自然與神聖的藝術。

從本書的對話中你可以發現：把祈禱和冥想與日常生活結合並非是不可能的事。首先，賴瑞·多斯醫師（Dr. Larry Dossey）談到祈禱治療的力量。喬·卡貝辛（Jon Kabat-Zinn）提醒我們要時時專心，並且在生活中保持知覺。索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）將告訴我們如何把亙古的智慧，運用在現代的物質世界中。

冥想老師傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）提醒我們在這個精神的旅途上可能發

生的錯誤和挑戰，同時，他也提供他專為西方人所設計的冥想方法。而本身是個冥想者的瑪莎·辛那達（Marsha Sinecar）也將告訴我們，她從寂靜和孤獨中獲得的經驗。她的智慧對每個致力於心靈探索的人，將有很大的助益。

冥想大師辛森·揚（Shinzen Young）捨棄哲學上的理論，從多次的生活經驗中鍛鍊出一個基本而且有用的冥想方法。在祈禱和冥想的階段中，想像力是一個重要且必須的過程，珍妮·阿特伯格（Jeanne Achterberg）會針對這點與我們討論。

格·韓瑞克（Gay Hendricks）帶領我們回到呼吸的根源，使我們瞭解：呼吸不祇對生命很重要，學習如何呼吸可以幫助我們整合心智、身體和心靈。在與尼爾·唐努（Neal Donald）的對話中，我們得到一些很有趣的啟示，他同時也告訴我們他與上帝交談的經驗。最後，已故神父貝德·葛瑞菲斯（Bede Griffiths）用他那溫和的口吻，提醒我們甚麼纔是達成心靈生活最重要的方法。

在閱讀此書時需要注意一點：每一個章節都可視為完整的一部分，然而每個人所發表的觀點卻又彼此相繫。每一位專家的觀念皆為本書的論點提出佐證。我們希望親愛的讀者們，能發現書中的對話，對你們有用，並且對你們的心靈運動提出中肯的意見。希望本書真能對你們有所助益。

麥可·湯姆斯（Michael Toms），一九九七年六月寫於加州

第一章 祈禱和醫療

賴瑞·多斯醫師與麥可·湯姆斯

前言

某期《新聞周刊》的封面故事告訴我們：有百分之九十一的女人和百分之八十五的男人會祈禱。事實上，我們的祈禱意願，比工作、運動和從事性活動的意願還要強烈。很多刊登在期刊上的科學研究都贊同祈禱所產生的功效。但大部分的醫師、病患，甚至神職人員都沒有讀過這些文章；篤信宗教的人都把這些豐沛的資訊冠上宗教之名。

然而「祈禱」已不再是宗教信仰所專屬。事實上，祈禱可以幫助治癒疾病。

在這個章節中，我們將會探尋祈禱的力量以及治療的過程。

賴瑞·多斯（Larry Dossey）曾到世界各地巡迴演講，並且於一九八八年時，被邀請至印度的新德里，為一年一度的甘地紀念日發表演說。

他是史上唯一在這種盛會上演講的醫師。賴瑞是前任達拉斯市立醫院的主治醫師、前任心靈／身體協會的主席。同時，他是七本書的作者，包括：《醫藥與人生的意義》（*Meaning and Medicine*）、《痊癒的承諾：祈禱的力量與醫藥的施行》（*Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*），以及《祈禱是很好的藥丹》（*Prayer is Good Medicine*）。他也是《選擇性療法》（*Alternative Therapies in Health and Medicine*）刊物的執行總編。

□

□

□

麥可·湯姆斯（本節內文仿宋體者，為麥可·湯姆斯所說之話）：賴瑞，你能不能為祈禱下一個簡單的定義？如果它確有定義的話？

賴瑞·多斯（本節內文明體者，為賴瑞·多斯所說之話）：事實上，祈禱是沒辦法下定義的。在探索這個廣闊領域的歲月中，我看過許多世界一流作家所寫的有關祈禱的書籍，可是卻沒有一個作者能為祈禱寫下任何的定義。這真的很奇怪。

在我們的大多數人，都把祈禱，想成是與浩瀚宇宙中如父執般的人物進行對談，特別的是——他還能說英文。而我想把一般人的觀念再擴大，並且用不同的方式來解釋祈禱。對我而言，祈禱可使一個人與超物質的世界產生近距離的接觸。它或許會牽涉到語言，但是在大部分的情況下，它是無聲且具有私密性的。

我不認為祈禱會牽涉到覺醒或是意識的狀態。我確信，祈禱能在深層的潛意識下完成。一些關於自癒的奇妙故事，都是與在夢中的祈禱有關。祈禱是一個使我們與「外界某物」溝通的複雜方式。所以一開始，我們不能把祈禱設定在一個狹窄的定義上，也就是說，我們不能認定它是經由語言傳遞。

我們通常不會把祈禱與傳統的醫療方法或是和健康聯想在一起。而大多數的醫院也不是依照宗教觀念來經營。祈禱所產生的結果不明確，而且它的重要性也不是那樣的明顯。為甚麼，正如你所說的，祈禱這麼有效？

對醫藥專業人員而言，祈禱令他們感到為難。我不知道該怎樣描述他們對祈禱所抱持的看法。他們不能認同它的原因是：在現代醫藥科學中，沒有任何理論可以支持它的作用。

所以在缺乏理論的情況下，大多數的醫師還是強勢的認為祈禱沒有效用。他們祇憑經驗、證據來判定病情。因為在以前，在沒有理論、證據的情況下，人們

視它爲「具瑕疵的治療法」。所以，假如你是一個篤信科學的好醫師，你便不能公開地站起來說出你對祈禱的偏好。（因爲你就是不能那麼做。）

麥：那麼，你並非在醫學院學到有關祈禱的種種？

賴：記憶中，祈禱從來不是我醫學訓練中的一部分。

麥：所以，在你的著作《治癒的承諾》裏所做出的一項貢獻是，你揭開了祈禱的力量中所謂的科學根據。

賴：老實說，這些研究論文對我產生很強烈的震撼。我並非自願進入這個知識的領域中。基本上，我覺得我像是被踢進、推入這門學問裏，祇爲了一個原因——我重視科學。

我一直認爲我對科學上了癮，然而，這個偶然發現的領域，卻著實嚇了我一大跳。它引導你走向下列的問題：假使你聲稱自己是一個篤信科學的人，那麼，你該怎麼看待這些知識？你會尊敬它嗎？你會任由它改變你治療病人的方式嗎？

我認爲一位醫藥學家的工作，是去審查他所接受的資訊——無論這些資訊將帶給他怎樣的衝擊。假使你想改變你原先的觀念，那麼你將會發現你所要改變

的竟然是這麼多。這就是爲甚麼當我接受有關祈禱的資訊時，我會那樣激動的原因。

我認爲，《治癒的承諾》和其他以祈禱爲題的書的不同處，在於大部分的書都沒有意識到所有臨床實驗都是在科學的研究方法下完成的。所以，我想告訴我的同業們：這些資訊就在那兒，讓我們一起在科學中玩耍，並且尊敬它們。它們不會跑掉，就讓我們在其中領略資訊的快樂。

你能否提供我們一些驚人的實驗？

從歷史來看，有項最足以代表本世紀的最佳研究，也使世人重新看待科學化的祈禱，是一九八八年舊金山總醫院一位心臟科醫師——藍道夫·拜爾德（Randolph Byrd）所做的實驗。

拜爾德醫生研究了三百九十三位病患，這些病患常常出入心臟病觀護機構，而且都有心臟病發作或是嚴重胸痛的紀錄。當然，這些病患都受到很好的醫療照顧，可是，其中有一半的人都有祈禱。不過，這些病患的醫生、護士們，都不清楚誰有祈禱或誰沒有祈禱。

基本上，在這項研究中，這些祈禱的病患好像吃了甚麼神奇的藥一般，其死

亡人數較沒祈禱的病患還少。參與祈禱的這組人中，沒有一人曾經上過病床，以儀器幫助呼吸；而沒有參與祈禱的這組人中，有十二人曾接受過這種醫療。不僅如此，這個實驗在其他領域中還有更重大的意義。

我必須說，如果把這個實驗的變數換成是新的醫療技術，那麼，這個實驗會被稱為醫療技術的重大突破。大多數的科學實驗都不「包含人」的因素，可是，祈禱的實驗卻遷涉到「人」。

在大多數的科學實驗中，實驗的對象大多是細菌、酵母、蕈類、種子、老鼠、鴨子和小沙鼠等低等的生物型態。然而在祈禱的實驗中，人類是唯一的高等生物。這點很重要，因為祇有人類纔能感受到「受到庇佑」的感覺。所以我們纔會說受到神的啓示，並且唸禱辭以讚揚神蹟。

然而，你卻不能把相同的實驗搬到細菌等低等的生物身上。因為它們沒有信仰，它們也不知道自己受到神的庇佑。所以，它們也就沒有人類文明中種種的宗教活動。

從這些研究中，你可以看見統計數字所產生的意義，這代表著：你不能把它們視為巧合。很多醫學院、大學，以及研究機構都在從事這方面的實驗。博士、碩士論文都曾以它為題。有關這方面研究報告實在太多了，然而，它們卻鮮為人

知。

如果你不能把祈禱做成藥丸，也不能把它裝進瓶子裏或是包裝起來，那麼它就不能科學化——因為你沒辦法看到、觸摸到、感覺到、聞到、控制並且改變它。你所不能用以上的方法來祈禱，因為它不能以科學的方法來檢驗。

簡單來說，要使祈禱成為醫療的一部分，實在有太多經濟上與實務上的障礙。我在想，如果有製藥公司能把祈禱裝瓶銷售，祈禱或許會在一夜之間被大眾所接受。

然而，有一件事卻使得祈禱脫離科學的範疇，那就是伽利略（Galileo）對柯卜勒（Kepler）的控訴。柯卜勒認為行為可在距離間傳遞，而伽利略不同意。祈禱是一個可以在距離間傳遞的行為。然而在近代科學中，沒有一項理論可以用來證明：行為可以不藉由活躍的信號而傳遞到遠方。我們發現，祈禱的傳遞可以不經媒介，而且你也不能擋住它或是遮蔽它，它是一個可以在距離間傳遞的行為。不論在咫尺或是在地球的另一端，它都能有強烈的效用。

那麼，在量子物理學的聲波和分子的實驗中，觀察者改變對結果的解釋，但