

信仰之靈性與治癒

我常常覺得身、心、靈的健康才是真正全方位的健康。近頃，欣聞宗教聖靈與疾病治癒之研究已經續地在進行中。

古代的醫療人員，不但要治療肉體的病痛，而且也要作心靈上的輔導。事實上，醫學與宗教之連結已有好幾世紀的歷史。第一家醫院是由僧侶開辦的，而宗教家也特別關心病人及虛弱的老人。

但科學的迅速進步，竟然把醫學與宗教分成兩個明確的陣營。醫生可使用抗生素及現代化藥物來醫治病人而不再渴求神靈的治癒。

現在文明長期建立來隔離醫學與宗教之牆壁已正在崩潰中，因為很多美國人已醒悟到這種高科技，非人性化的醫療措施令人感到失望。事實上，病人感興趣的是簡單而全方位的治療，即使用其他的醫療方法，如藥草及默想、靜坐、禱告來治癒症狀以及疾病（或減輕疼痛），這種全方位的醫療是包括身、心、靈治癒。

醫師是信徒

雖然很多醫生仍然懷疑那些沒有經過試驗研究證實的療法。但驚奇的是有些醫生可接納宗教信仰治癒的可能

性。在一九九六年十月的美國家庭醫學會之大會中，調查了二百九十六位醫師，結果顯示差不多所有的醫師都認為個人虔誠的信仰有助身體的治癒過程，而七十五%的醫師甚至認為代禱可能也有助益。

因為以科學方法是不可能證明信仰的治癒性，但至少可作些研究來進一步的瞭解信仰對健康的關係並尋找醫學與信仰的關連性。雖然這種研究無法證明兩者之因果關係，但至少可找出他們的關連性。

一九九五年一個小型的研究報導於「身心醫學」會誌說一些老人接受開

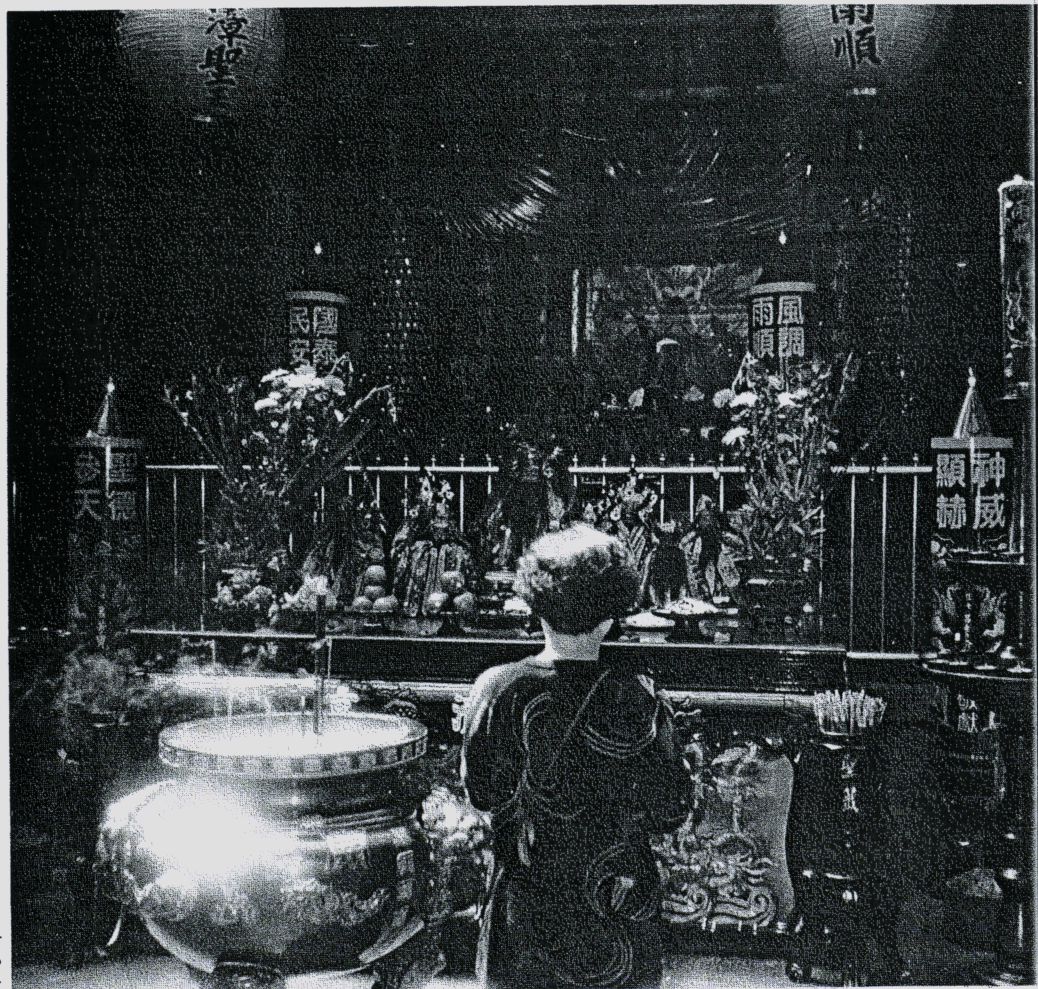
6/98

心手術（冠狀動脈或主動脈瓣膜疾病）沒有得到社區或宗教團體之安慰者，其在六個月內之死亡率比獲得安慰者高三倍。

另一個杜克大學之研究發現經常參加禮拜者，其免疫功能增加。這個研究曾報導於一九九七年十月份的國際精神醫學會誌。這個大型的研究「老化與健康」是包括一千七百一十八位男女，年齡超過六十五歲，這些每週至少參加一次教會活動，其血中的白血球間質-6(interleukin-6)約為不參加者的一半。白血球間質-6是一種蛋白質，可調節免疫及炎症性的反應。血中白血球間質-6增加是與一些癌症、自我免疫失調及心臟疾病有關。

這個研究給我們一個警訊，即健康的人比生病的人多參加教會禮拜。研究者進一步發現很多參與此研究計劃者，雖然有身體不適或為殘障都經常參加作禮拜。研究者認為參加禮拜者似有對抗壓力(stress)，而可增加免疫功能。宗教活動不只敬拜神亦可促進歸屬感而達到減輕壓力，促進身心的安寧。

一九九六年三月的美國公共衛生會



邱春桃攝

誌報導以色列研究者也得到類似的結論。在考量年齡、性別及社會經濟性下，花了十六年時間比較宗教信仰者與無神論者之死亡率，結果發現猶太宗教社區之死亡率比無神論者低。生

活在宗教支持的環境下，可敬仰神明，經常祈禱以減輕壓力，促進健康。
安寧的情境

哈佛大學身心醫學研究所之班遜教

授深信禱告會引發一種輕鬆反應，即如靜坐、默想。他也發現每天禱告二十分鐘，可達到安祥寧靜的情境，而其血壓、心跳、呼吸及代謝率都會降低。班遜教授的新書《永恆的治癒》(Timeless Healing)提起宗教之信仰可促進輕鬆反應，而把它稱為「信仰因素」，他相信人類與神明之相通性而他將花二年時間來研究的代禱靈光性。

問題之應對

通常醫生是不向病患提起宗教問題，主要是擔心提出這種問題會侵犯個人的隱私權、或者覺得宗教問題不包括在醫生與病人之關係當中。這種心態已逐漸在改變中。最近美國八所醫學院收到國立保健研究所之一些經費將開一門「靈性與健康」的課程來教導學生如何在應對病患時討論宗教問題。

芝加哥的羅約拉大學醫學院學生在探房時都觀察及協助醫院牧師之工作。同時在內科課程中將注重在人類心靈應如何面對慢性病痛，長期疾病及死亡等問題。同時，哈佛大學醫學院最近也舉辦第四次「靈性與治癒」的

會議。參加者學習到信仰對健康之生理上及心理上之影響效果之潛在性。

有名的保健律師肅滋於一九九五年死於癌症，他認為醫生及護士應重視病人的非醫療上之需要性，因為有些個人或情緒問題可能是病人及保健人員主要慰藉的來源。在他死後，他家人及朋友在麻省醫院設立一個為期四個月之獎助金來協助醫療人員學習如何參與牧師關懷的工作，並注重病人及其家人心靈上的需要。

雖然研究者繼續在探討信仰，健康及長壽的關連性，但對一些已相信信仰可治癒及安慰者來說，他們不再需要科學研究來信服他們。對那些存疑者來說，科學研究將永遠無法完全消除他們的疑惑。

事實上，大都數的人是依靠宗教或靈性來提供他們每日生活上的旨趣及舒適，而不是來延長生命。

總而言之，醫學開始對信仰的興趣，使有些病人始終所渴望的能以達成，即醫生認知肉體的需要以及心靈的需要。如此，才能達到全方位身、心、靈的健康。

AA033

眼睛疾病的治療與保健

蔡武甫 280元

本書共分「大家一起來防治近視」、「眼科疾病的治療」與「有關眼睛的錯誤觀念」三大篇，對各種眼球的症狀、治療與保健均有詳細的介紹，圖文並茂。

AA110

學童視力保健

林隆光 260元

在「近視王國」裏，本書為您提供一個長遠的視野，由長期從事學童視力保健，眼光深遠獨到的林隆光醫師告訴您如何防微杜漸，對症下藥，讓下一代能有較亮的眼睛和較好的視力。