

科學研究：打坐改變腦結構增智慧

美國科學家的一些最新研究發現，冥想打坐不但可以放鬆你的精神和安穩你的心靈，還改變你大腦的結構並增進你的智慧。

一晚不睡 打坐40分鐘即充電

習練過冥想打坐的人都說，煉功使他們精力充沛，有些人表示他們只需要短暫的睡眠即可。雖然許多研究顯示，打坐時腦部活動的腦波形式改變了，且神經元自發放電節率會協調一致，但打坐是否真的會起到像睡眠一樣使人恢復精力的作用？

據新科學家網站2005年11月15日報導，美國肯塔基大學（University of Kentucky）的歐哈爾（Bruce

O'Hara）與同事，通過「心理動作警覺作業（psychomotor vigilance task）」肯定了以上的問題。這是一種公認的測試睡眠缺乏對人思考敏銳度的影響的研究方法，研究人員讓受試者盯著計算機屏幕，只要看到一個影像出現就馬上按鈕。一般情況下，人們會在200-300毫秒內反應，但是一個睡眠缺乏的人則會花很長的時間，甚至有時根本就沒意識到影像的出現。

歐哈爾等讓10個較為疲憊的受試者分別在經過40分鐘的睡覺、打坐、閱讀或者聊天後做以上的測試。令研究人員震驚的是，儘管所有的受試者都從來沒有習練過冥想打坐，但經過40分鐘打

坐，他們馬上就有卓越的表演；而40分鐘的小睡後，受試者則需至少1小時才能從朦朧中清醒過來，做出較好的表現；閱讀或者聊天對恢復精力沒任何幫助。

歐哈爾說，在冥想打坐40分鐘後受試者每個部分的測驗表現都得到了改善。在受試者一個晚上沒有睡覺的情況下，冥想打坐帶來的效果尤其驚人。科學家們目前還不知道，為何冥想打坐會使人精力充沛，他們正在研究每天花幾個小時冥想打坐的人，希望找到答案。

打坐充實腦皮層結構？

冥想打坐對大腦的結構到底有何影響？這仍然是個受爭議話題。麻省總

醫院（Massachusetts General Hospital）的拉若（Sara Lazar）醫師及其同事，比較了有1-30年冥想打坐經驗和沒有打過坐的各15位志願者的大腦核磁共振圖（MRI）。

他們發現，冥想打坐真的增加了前額葉腦皮層（prefrontal cortex）和右前腦島（right anterior insula）等腦皮層區域的厚度，而這些區域是控制人的注意力和感知能力的地方。以前的研究曾顯示，一些著名的音樂家、運動員和語言學家的這些腦皮層區域都有增厚。

拉若認為，此項發現進一步證明，「練瑜伽的人並非只坐在那裏，什麼事都不做。」拉若與歐哈爾都在11月美國首府華盛頓的神經科



圖：打坐改變腦結構增智慧。圖為法輪功學員在打坐

學會年度會議上，分別報告了自己的研究。

從史籍看生命輪迴

歲月更替，生命輪迴。在史書中，不管是正史還是野史，都真實記錄了大量生命輪迴轉生的事例。例如，梁元帝蕭繹是一眇目僧投胎轉生，見《南史》；劉氏的女兒前世是臨漳縣令李庶，見《北史》；唐朝陝州大都督府長史崔鹹，是修道人「盧老」投胎轉生，見《舊唐書》；宋仁宗時的宰相劉沆前世是唐朝宰相牛僧孺，見《宋史》；助司馬光編撰《資治通鑑》的范祖禹前世是漢朝將軍鄧禹，見《宋史》；宋代詩人郭祥正是唐代詩人李白投胎轉生，見《宋史》；明戶部尚書夏原吉前世是戰國時期的屈原，見《皇明通紀》。

不僅如此，可以明明白白記起自己的前世的事例在很多書籍中也記載頗多。

在《晉書》中，有關於西晉著名軍事家、文學家羊祜和東海太守鮑靚自己知道前生之事的記載。

羊祜五歲那年，一天，他忽然讓乳母找出他玩耍的金環，乳母告訴他從來沒有此物。羊祜就讓她到鄰居李氏家的東垣桑樹中去找，果然找出金環。主人非常驚訝，說那是他那死去的孩子丢失的啊。時人都對此事深感詫異，認為羊祜的前身就是李家的亡兒。

鮑靚五歲時，告訴父母說，他是曲陽李氏的兒子，九歲時墜井而死。他的父母於是尋訪到曲陽李氏，經推問鮑靚果真是李氏已經死掉的兒子轉生。

《文苑英華》中記

載，滑州太史崔彥武能夠自己記起前生是杜明福的妻子。他記得路，騎著馬逕直到了杜家，發現杜明福已經是老夫了。崔彥武對杜明福述說自己前世的舊事，居然全都準確無誤，並且從牆中取出了前世他藏在裏面的經書、金釵，還從庭前槐樹下取出了前生理的頭髮。

清刑部尚書王士禎，也是著名詩人，他在《池北偶談》中談到，清初濟寧進士邵嶧輝（士梅），能記起前生是寧海州人，任官後他返還家鄉，尋找前生的兒子，並教他讀書。還有河南張給事（文光）能記起三生的事，李御史（嵩陽），樂安李貢士（煥章）都能記起前生之事。並說這都是自己根據親身耳聞目睹而記錄的。

《閱微草堂筆記》中記載：清人恆蘭台的叔父，生下來才幾歲，便自稱前身為城西萬壽寺的僧人。他從來沒有去過那裏，卻能畫出該寺的殿宇走廊，門庭路徑，以及寺裏的莊嚴陳設和種植的花樹，去那裏驗證，全都符合。

紀曉嵐有個親戚叫袁守侗，小時候與紀曉嵐一起讀書，是乾隆年間的舉人，官至直隸總督。他說自己在三四歲時，還記得前生的事，五六歲時，就模糊不太記得了，現在僅記得前世是一貢生，家離長山不遠，但是姓名，籍貫和家中具體事宜都不記得了。這都記錄在《閱微草堂筆記》一書中，此書是清朝大學士紀曉嵐根

據其生平見聞所著。

面對確鑿的史證，我們不僅要問，我們真的科學嗎？我們對生命和宇宙真正了解多少呢？

生命是如此的奧妙，宇宙是如此的 神奇。這些問題已經遠遠不是常人這一層學問所能解釋的了。那麼在修煉界是如何看待這些事的呢？法輪佛法可以為我們開啓了解生命和宇宙的方便之門。李洪志大師曾經講過：「我們在高層次上看，人死了，元神不滅。元神怎麼不滅呀？其實我們看到人死了之後，放到太平間裏的那個人，他只不過是我們這個空間中的人體的細胞。內臟上、身體裏邊各個細胞組織，整個的一個人體，在這個空間中的細胞脫落下來了，而在另外空間比分子、原子、質子等成分更小的物質微粒的身體根本就沒有死，它在另外的空間裏，在微觀下的空間中還存在著。而無惡不作的人面臨的就是整個的細胞全部解體，佛教中叫做形神全滅。」（《轉法輪》）

關於生命輪迴的依據，李洪志大師曾經詳細闡述道：「是根據人在世間上的善惡所造成的這個因果關係產生的報應，或者福報，或者惡報。就是你做惡多了，可能轉生到畜牲道，或者說不定下地獄。做好事多了你就轉生到天道。這裏指的天是三界之內不同層次的天，也是屬於三界範圍之內的，也入輪迴的。或者是在人中享福、當官發財，這都是做好事得來的。這叫福報，也叫善報吧。」（《法輪佛法（在新加坡法會上講法）》）文／清言

高智商三歲童自述前世

俄羅斯伏爾加斯基市男童波里斯卡可說是科學家眼中的一個謎，不到3歲時，他就能告訴父母眾多太空星系和恆星、行星的名字，他像科幻小說家一樣向別人講述火星文明的故事，他擁有遠遠超過同齡人知識範圍的天文學知識，而他使用的複雜精確科學術語連專家也深感震驚。

據俄羅斯《真理報》報導，今年夏天，俄羅斯科學院地球磁場和無線波協會的專家們對這位「奇童」進行了檢測，結果發現他的「氣場」非常強。該協會專家路戈萬科教授道：「我們用儀器檢測出他擁有橙色的光譜，這意味著他是一個快樂和高智商的人。」科學家承認他擁有某種超自然能力，科學尚無法解釋。

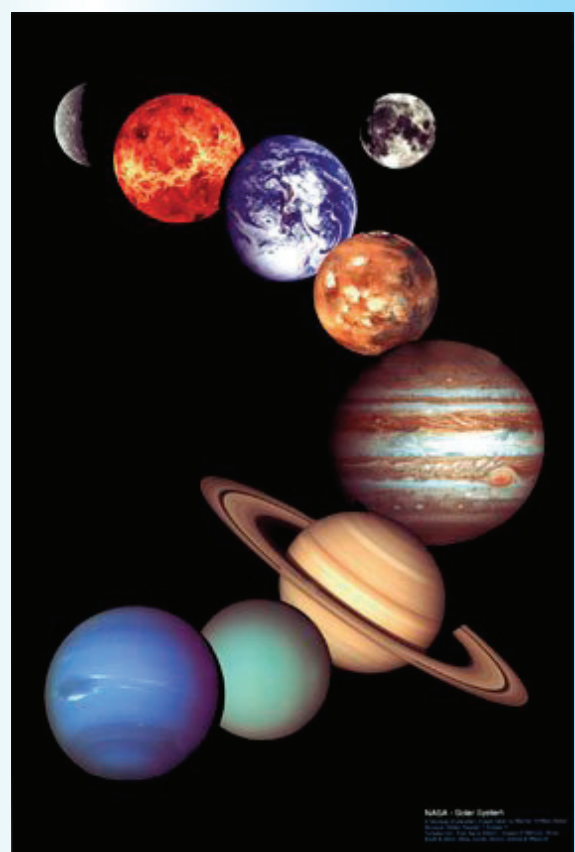
波里斯卡的母親納迪茲達說，當波里斯卡兩歲時，他開始畫各種古怪的圖案；當他不滿3歲時，開始向父母講述起「宇宙知識」，「他能說出許多太陽系的行星和衛星的名字，他向我展示各個銀河系的名字，一開始我非常恐懼，以為自己的兒子可能腦袋出了毛病，可我接著檢查書籍，卻發現他所說的那些星系名字的確存在！」

8歲時，波里斯卡開始對父母和朋友講述起遠古的「火星文明」。波里斯卡說：

「我的前世來自火星，火星經常發動戰爭，我經常和朋友乘坐圓形太空船飛越時空，我們也乘坐三角形太空船觀察地球上的生命。火星太空船分好多層，能夠在宇宙中穿行。」「火星人很高，超過7米，他們擁有不可思議的能力。」

波里斯卡的「科幻故事」和廣泛的宇宙知識令一些對他進行研究的科學家相信，這些知識非但遠遠超出了一個8歲孩子的知識範圍，也不大可能是編造出來的。

宇宙之迷有待人類不斷地開拓思維去探索。面對不解之迷，如果不假思索地一概以「迷信」、「違背科學」否定客觀存在的事實，人類就將無法探知廣闊無垠的宇宙空間和未知領域。



最好的醫生就在人體內

明代名醫李時珍的名著《本草綱目》中，還記載有人發、人乳、人指甲、胎盤、人中黃、人尿等人體藥材。這些人體藥材有的可以直接入藥，有的經過加工炮製後可作藥用。

古人保健身體的秘訣就是修身養性，因此有各種鍛煉保健方法，如氣功等，使自身內部肌體系統保持在最佳狀態，達到健康的目的。

西醫說，免疫系統與疾病的戰爭是一個非常複雜的過程，但這戰爭中，人體免疫系統的各環節協調運作，配合默契。從皮膚、汗液、皮脂中的抗菌物質、淋巴

結，到白血球細胞、骨髓和胸腺等，都在抗擊入侵者中各司其職的協調作戰。

美國貝爾醫學院生物學教授封莉莉等在基因水平上研究嗜中性白血球的基因表達變化，發現修煉可以多方面調控基因表達，進而證明心靈修煉和身心鍛煉方法能增進免疫系統的效力，在臨床治療各種疾病中也很有效。病理醫生何邁在《從法輪功修煉談免疫與薩斯》一文中也詳細闡明瞭增強人體免疫力是對付病毒的最佳武器，而法輪功修煉對人體免疫系統的「雙向調節」，可既消滅病原又保護機體。

為了您自身的健康，多多用心注重心靈修煉吧。最好的醫生就在人體內，而培養最好的體內醫生，就在於您自己。

詩歌：天韻舞春風

作者：正明

玉笛清越帶春笑
金簫悠揚現春嬌
箏琴琵琶報春曉
霓裳舞，清歌揚
春風曼舞天韻妙