

《時代雜誌》封面專輯〈The Science of MEDITATION〉

Aug. 04, 2003 / <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1005349-1,00.html>



1967 年，哈佛醫學院教授赫伯特貝森博士，在躲避同事異樣眼光的環境下，利用晚間邀請 36 位靜坐者在他的實驗室內進行一連串的實驗。他發現在這些人靜坐時，他們比平時少消耗 17% 的氧氣。（譯者註：也就是說，他們靜坐時身體可以有 17% 的多餘氧氣，造成身體自然優氧狀態）

「經過三十年得研究，《情緒的毀滅性》一書作者丹尼爾高耳門：「說明靜坐是緊張與壓力的解藥。」

醫學界的研究不只顯示靜坐會提高免疫力，腦部掃描更顯示靜坐能讓腦神經重新繞道，讓人更能應付壓力。

有一千萬的美國成年人說他們固定的經常靜坐，這比十年前增加一倍（譯者註：四年後，2007 年，人數又增加一倍達兩千萬人）。靜坐的課程裡滿坐的這些人，是主流社會的份子，他們不玩水晶，也不訂閱新時代類的雜誌，甚至也不住在洛杉磯（譯者註：美國主流通常認為加州人的生活方式很隨意，不像傳統保守的美國人）。

這篇文章的聯想

時代雜誌這篇文章很長，這裡只摘出幾句。靜坐在美國的確很風行，可能比華人社會更風行，原因可能是他們沒有歷史包袱，不會立門派，任何派別在他們看來，沒甚麼區別，都是東方來的，自由風氣較勝。

這篇文章的標題可能比較有意思：「只需要說 OM（Just say OM）。OM 就是佛經所用的「唵」，或口語的「嗡」，說到這個字，可能會發覺一些很巧合的事。

這要從一位無線電修理工人說起，他叫荷西希爾發（Jose Silva）。他在工作之餘對於一個現象很有興趣。科學界發現，人們在生命中最想得到的東西，如事業成功、財富、健康、快樂、或開悟等等，都和腦內的一種狀態有關，就是腦波進入 Alpha 及 Theta 波狀態。這位無線電修理工荷西希爾發認為這個現象是將人的腦部訊號傳遞的阻力降到最低的現象，基於他的電學基礎，他知道『歐姆定律』決定電流量，遂提出一個研究目標：「當我們將人腦的電阻降低，會發生甚麼事？」

他的實驗對象不是別人，是他自己的小孩。他用方法讓只有在沉睡才會發生的腦部 Alpha 及 Theta 波狀態，可以在清醒時發生。結果他的小孩在校成績大為進步，甚至所謂靈感創造的能力也大為增強。

他所基於的理論基礎是歐姆定律，該定律發明人格奧爾格·西蒙·歐姆（1789 年—1854 年）的姓氏是 Omh，歐姆就成為衡量電路上阻力的單位。說到這裡，可能你會問這和靜坐有何關係？

歐姆和靜坐的關係

Omh 和時代雜誌上的 OM 音相同。一個是電阻，一個是神創造宇宙的聲音（印度梵文）。這兩者怎麼會碰在一起？一個是姓氏，一個是印度的宗教經文。

$I = \frac{V}{R}$ 歐姆定律：V = IR，V 是電壓，I 是電流，R 是電阻(歐姆)。也就是說如果電壓相同，電流量大小與電阻值成反比。通俗的說法，如果你將收音機的音量轉大，在電路上是電阻變小，聲音會大，是因為電路裡流到喇叭的電流變大。

這個定律說明：電路連接程度受電阻影響很大。這和人們靜坐的現象有關，靜坐者除了表面上靜坐不動外，發生甚麼事？為何會產生 Alpha 及 Theta 波讓腦部阻力下降？人就會感到放鬆，快樂或「空」的感覺？這個現象的來源是甚麼？

在般尼克療癒的課程裡，常常練習探測頭頂上的靈線的粗細和密度，這條靈線狀態表示，自己的身體與自己本靈的連結程度，而決定連結的強弱的因素有幾個。重要的因素中，例如，一個人的身體乾淨程度（這和宗教的浸禮傳統有些關係），以及一個人傲慢的程度。

一個人如果心情很差，壓力很大，或者身體有病痛，這個連結很明顯的變弱。這在實驗中百試不爽。相信與否，自己驗證。另一個是，一個人如果認為自己最重要，或者他認為他的成功都是因為他自己很聰明，他自己很優秀，這條連結的靈線也會明顯的變弱。這是人體與靈魂這個电路板的電阻問題。這塊电路板也就是很多古傳說，或經文上說的「生命之樹」。

當人靜坐時，他漸漸進入無我（沒有我慢或我執），他就能從靈魂接收更多的能量（應該說經過靈魂的處理後），這能量的其中一個副作用，就是能淨化他的身體，讓他身上的阻力更進一步降低，他就更容易感覺到與身體脫離，進入完全放鬆的狀態。於是心中的寧靜祥和與喜悅的感覺就容易產生。當他與自己的靈魂接的比較緊時，他就容易獲得靈感。這有利於問題的解決，甚至幫助創作能力。

很巧合，歐姆(Omh)先生提出電流和電阻的反關係，而發出梵文的 OM 聲可以降低自己和本靈的阻力，提高靜坐的效果。不是很巧合嗎？

抗癌希望之旅：從〈心(新)〉開始

這一篇文章獻給所有罹患癌症的人，請仔細閱讀，深入思考，澈底轉變，癌症就不會打倒你！

台灣全我身心靈健康中心祝福各位

罹患癌症並非代表死亡，請大家把它視為一種「人生經歷」的過程。

癌症呈現時，菌種當然是身體上有了疾病，但是更深層的意義是〈心理跟靈性〉發生了問題。

癌症會降臨到我們的身上，是在提醒我們的身體、心理、靈性層面已經不協調了。

因此，罹患癌症表示你必須做出個性上的澈底改變，要瞭解如何面對它，要知道化解內在情緒的衝突、紓解緊張的情緒、情感的壓抑。

必須讓自己重新檢視信念，讓自己的內在變得更好、更喜樂，更祥和。

請將「癌症」兩字從「名詞」更改為「動詞」，代表它是一種動態的「過程」而已。

「經歷癌症」會讓我們不再注意所罹患的疾病，而是專注我們正在經歷的過程，那是一個轉化、改變、整合的心靈之旅。

情緒是導致癌症的開端，所有癌症的成因，九成以上是壓力。

情緒是樞紐關鍵，恐懼、敵意、罪惡感，負面的情緒會讓癌症侵入身體，消沉及沮喪和免疫系統的功能失常有直接關聯，病痛是喚醒我們靈性的契機。

因此，培育自己的靈性是療癒的關鍵，而不是一再的依靠化學式的對抗醫療。

我們每個人的體內都有一股神聖的力量，我們必須改變對生命的看法，必須用心去感受生命存在的價值，必須放下恐懼、憤怒、僵化、埋怨、愧疚、罪惡感、受害者的心態，改用心存感激的心，珍惜每一個當下。

每個人都能喚醒體內的神聖力量而獲得療癒：

信念→行動 行動→結果 結果→信念

科學家研究指出「情緒影響生理」；不良的信念、態度和感受可能讓我們生病，但反過來，正面積極的信念、態度和感受也能讓我們獲得健康。

恐懼、氣憤和愧疚會減弱免疫系統的功能。

而「紓壓系統」是：增加自我能力，降低疾病的影響力。

因此，你可以選擇保持「希望」或「絕望」，而想成功的人要選擇「希望」，選擇當個贏家，而不是受害者。

罹患癌症並不是一條不歸路。罹患癌症的人最大的任務是原諒自己和別人。

我們並不是被迫產生情緒，會有情緒是我們自己選擇的。

要選擇成為抗癌勇士的一員，並不只是為了減輕病痛，而是要重獲新生！

2011 年度 10 大營養新知

英國《每日郵報》(Daily Mail)整理出 2011 年 10 大有關食物營養的報導，可以作個參考：

- 1.葡萄酒是酒類中對骨頭來說是最有益的。因為根據英國 East Anglia 大學和倫敦大學國王學院(King's College London)的研究顯示，葡萄酒當中的白藜蘆醇(Resveratrol)能夠促進骨骼生長，而紅葡萄酒的功效又比白葡萄酒更好。
- 2.雜糧有助於改善男性的勃起功能障礙，因為雜糧含有豐富的維生素 B3。根據香港中文大學的研究，每天只要補充維生素 B3 2 至 3 次，每次 500 毫克，只要持續 12 周，就可有效改善男性勃起功能障礙。
- 3.咖啡比熱巧克力較能防止憂鬱症。根據《美國醫學會雜誌》(Journal of the American Medicine Association)所刊登的一項研究，女性若每天能喝 4 杯以上的咖啡，就能降低 20% 發生憂鬱症的機會；若每天喝 2 至 3 杯咖啡，發生憂鬱症的機會則會下降 15%。
- 4.蘋果比碳酸飲料更傷牙齒。有研究發現，常吃蘋果和不常吃蘋果的人相比，牙齒受損的機率要高出 3.7 倍。所以吃完蘋果應該馬上漱口。
- 5.若是你想要藉由吃水果口香糖來獲得和一份水果相同的維生素 C，那你必須要吃掉 195

粒水果口味口香糖。

- 6.豐盛的早餐對於減肥並沒有幫助。《營養學雜誌》(Nutrition Journal)所刊登的一份德國研究顯示，豐富的早餐並不能幫助減肥，若是想要減肥，重點是在於你起床後的第一口食物。
- 7.番茄具有降血脂及血壓的功能；甚至 50 克的蕃茄醬就可以有助於防止心臟病。
- 8.巧克力有助於改善視力。根據英國 Reading 大學的研究，巧克力當中的黃酮類物質，對於角膜的血液流動的促進相當有幫助，能協助改善視力；而黑巧克力比白巧克力的效果更好。
- 9.葡萄能夠防止皮膚癌。有科學家發現，葡萄內含的黃酮類物質，能夠有效阻止紫外線對於皮膚細胞所造成的損害。
- 10.一天當中吃多少雞蛋其實並無限制，吃雞蛋會提高膽固醇的說法，缺乏醫學根據。

加料生活用品 隱形殺手

【聯合晚報／記者李樹人／台北報導】

橘子汽水添加色素、免洗筷有漂白劑、洗淨劑含有人造雌性素的螢光增白劑！

生活環境中隱藏著許多看不見的危機，專家提醒，民眾在選購日常生活用品時，可得睜大眼睛，挑對安全產品。

消費者品質委員會委員陳修玲表示，食衣住行當中，潛藏著許多看不見的環境殺手，如果一不注意，日積月累之下，就可能損及健康，甚至引發了致命危險。

以飲料為例，陳修玲就指出，自己從來不喝含有色素、香精、咖啡因的飲料，像是橘子色的汽水、橘子口味的果汁以及可樂，對於類似飲品，民眾少喝為妙。

另外，免洗筷不安全，也不衛生，為了抑制發黴，許多免洗筷在製造過程中都會添加二氧化硫，拿這些筷子吃東西，可能造成人體不適。

在選用保鮮膜時，也要小心，陳修玲指出，目前市售保鮮膜材質可分為 PVC(氯乙烯)、PVDC(偏二氯乙烯)、PE(聚乙烯)等三種，其中以 PVC 氯乙烯最毒，臨床研究顯示，可能導致人類罹患肝臟血管瘤。

陳修玲建議，民眾在購買保鮮膜時，品牌不重要，重要的是主要成分，應該不要挑選 PVC 製造的產品，對自己健康才有保障。

在洗潔劑方面，含有螢光增白劑(二苯乙烯類工業染劑)以及化學界面活性劑(壬基苯酚)等成分的產品，都應該避免使用，因為這些成分構造類似人造雌激素，長期使用，對男性會有不良影響。

陳修玲指出，市面上所販售的強力去污劑，最好盡量少用，尤其是強調專洗頑強污垢的清洗精，可能含有螢光增白劑及壬基苯酚，這類產品用久了，健康可能出問題。

陳修玲建議，如果衣服沾到髒東西，最好馬上洗，就算用清水，也可有效洗淨，效果也最好，另外，用酒精可以清洗咖哩污漬，至於領子部分則塗抹肥皂，用力刷洗。

剝橘子時，橘子皮受擠壓而噴出的液體，那就是「橘子油」，由 90%的 d-Limonene (檸檬油精)組成，它是一種天然抑菌的物質，並且具有很強的去污力，是世界公認的天然溶劑，也非常適合用來製作天然清潔劑。