

# 科学新发现：打坐可改变大脑结构

美国麻萨诸塞州总医院的一项研究表明，打坐（meditation）八周后，参加实验人的大脑结构就发生了变化。这是首次由科学家研究实验证明，这种传统的、带有些宗教色彩的修行打坐，可以导致大脑结构的变化。

研究人员表示，以前的研究已经表明打坐者大脑结构出现差异，但没有证实到底是什么样的差异和变化。研究人员的报告说，经过八周的禅修打坐，参加者与记忆、自我感觉、同情和压力感相关的大脑区域，就发生了可测量的变化。

麻省总院精神科神经影像学医生莎拉·拉扎（Sara Lazar）领导了这项研究，也是研究报告的资深作者。她说：“虽然禅修打坐是一种平静和放松身体的运动，但打坐还有认知和心理上的多种好处，打坐后一天心身愉悦。我们的这项研究也表明，人们花时间放松打坐，不只是心里感觉更好，而且大脑结构都有了实质性的变化。”

16名实验参加者在实验开始的两周前及禅修打坐

八周后，研究人员对他们的大脑结构进行扫描，然后做对比分析。

参加者除了每周一次会面，在一起练习禅修打坐，集中保持非主观意识的感觉、感情和意念，参加者还使用录音来被指导每日的打坐，并被要求记录每天练习的时间。一组没有参加打坐的人，他们的大脑结构也在同期被扫描检查。

打坐组报告他们每天平均练习27分钟，他们回答了冥想问卷调查，问卷结果表明他们的念力比以前有显著改善。

针对脑扫描图，主要对早期研究时发现的打坐者大脑出现差异的区域，科学家们做了重点分析研究，发现海马（hippocampus）的灰质密度增加了。海马已知是主管学习和记忆的重要部位，是与人的自我意识、同情心和反省意识相关的大脑结构。灰质是大脑组织，其中含有神经细胞。

打坐者报告压力减轻了，研究人员发现他们杏仁核的灰质减少了。杏仁核已知是一种产生焦

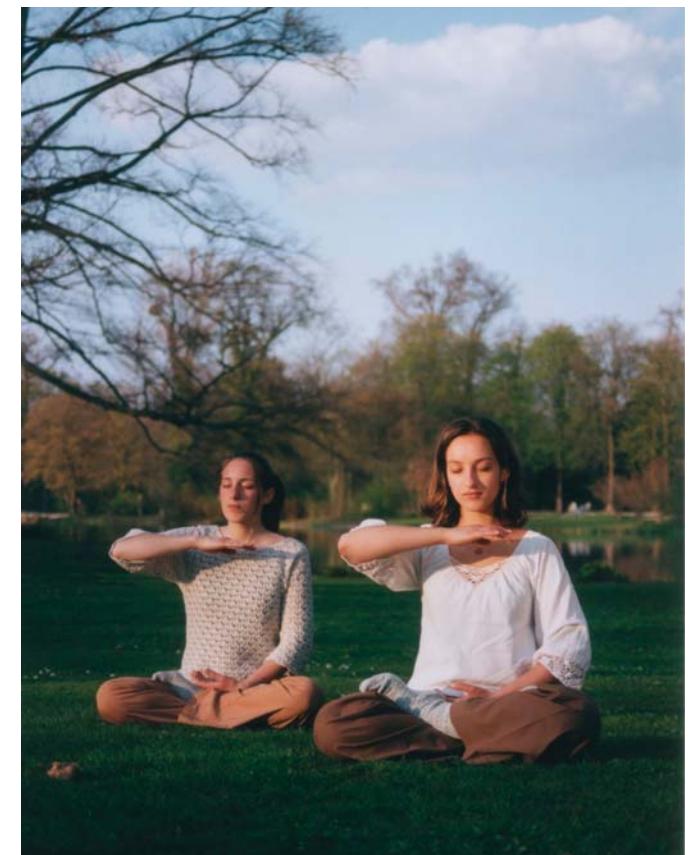
虑和压力的脑组织结构。而这一系列的变化在非禅修打坐人的脑扫描对比中，都没有发现。

麻省总院研究小组成员布丽塔·侯泰说：“大脑的可塑性很引人关注，通过简单的冥想打坐，就可以在改变大脑结构中发挥积极的作用，可以增加我们的幸福感和提高生活质量，真是令人鼓舞。”

还有，针对不同患者的其他研究也显示，冥想打坐可以显著改善各种症状。我们现在正在研究，促进大脑中这种变化的基本机制。”

迈阿密大学的神经学家亚米希·杰哈研究冥想对减轻压力的影响，他虽没有参与麻省总院的研究，但他高度评价这一发现“为进一步研究许多可能，如防治压力有关的疾病、创伤后应激障碍，打开了很多大门。”

麻省总院的这项研究，已经发表在今年1月30日发行的精神病学研究：神经影像（Psychiatry Research: Neuroimaging）期刊上。◎



现今的中国大陆，人大多不相信神和誓言的存在，但是神和誓言是真实存在的，今天我讲的这两个故事，是我亲身经历的。

我小时候，家里很穷，哥哥和我都上学，父亲一年的收入也很有限。父亲节衣缩食的生活，希望孩子有出息，也希望能多挣钱。过年有送财神的，父亲把财神像贴在墙上，虔诚的磕头，希望发财，我和哥哥都偷着乐。

我十五岁时，家里打了一口井，摇把式的那种辘轳井，父亲无师自通的又兴起了一套仪式，每年大年三十的上午，父亲都要在井架上贴福字、挂钱和“井泉大吉”字幅，并对着井磕个头，说：“井神爷辛苦了，劳累一年了，明天歇一天吧。”对家人和邻居宣布：初一这一天不许打水，让井神爷休息。初二时，父亲又对着井磕三个头，说：“井神爷辛苦了，今年又要劳累了。”然后放一挂鞭炮，开始打水。我和哥哥在一旁看着，都觉的好笑，觉的纯朴的老农无师自通的搞了一套仪式，太好笑了。

十多年中，真有几次邻居忘了这件事，初一来打水，但无一例外的胶皮桶都掉井里去了。父

亲回来知道后，每次都气的不得了，生气过后，都要把仪式给重新补上。

转眼十多年过去了，我上班后，领着男朋友（现在的丈夫）回家，男朋友在我家住了一宿，第二天早上起来，跟我爸说：“大爷，你家供井神呀？”我家人人都愣了，我一下想起来了，说：“爸，你忘了，你年年给井神磕头，放鞭炮的。”家人恍然大悟。我男朋友说他作梦梦到了井神，井神就在我家北边的墙上，井神和他说：“小航（我的小名）有福，会给你家带去福分的。”他还看见井神给我一兜儿东西，背在我的身后。当年男朋友说的这件事，给我留下很深的印象，我坚信，神是真实存在的。

还有一件关于誓言的事。父亲干活，很辛苦的攒了点钱，拾给了别人，想挣点儿利息。有一年春天，前院的邻居还父亲的一百五十元钱时，父亲记错了帐，邻居少还了五十元的本钱。

80年代的农村，50元钱可不是个小数。父亲

第二天找他家算帐，那家人不承认，指天指地的发誓，说借的就是那些钱，不会错，如果说谎的话，就让自家包的稻田赔个老底儿朝天，房子着火，女儿不正经。当时围观者很多，这件事后来不了了之，父亲吃了个哑巴亏。到秋天时，那人房子着火了，许多人去救火。有人说：“骗人不得好报，房子着火了吧，天老爷不灭大傻瓜。”

又过了半个月，听说他家包的稻田赔了，那年风调雨顺，别人家的都丰收了，唯独他家赔了。他自己发的誓在兑现着。由于他家更困难了，两个女儿先后辍学，去外地打工。几年后，听村里人说，他家两个女儿都在从事不正当行业。

为了少还五十元钱，随随便便的发誓，却没想到，人在做，天在看，付出了这么大的代价。现在的大陆，被共产邪党无神论思想搞的什么都不相信，可以张口撒谎，甚至随随便便指天指地的发誓，真是太无知了。殊不知，对天地说的话，天地有灵，会衡量的，人啊！不要随随便便

便的发誓，把自己置于危险的境地啊！

这两件事，给我留下了深刻印象，神是真实存在的，发的誓也是真实存在的。共产党搞无神论，让人不相信神，因为它的本质就是邪灵。《共产党宣言》中说它自己是“幽灵”，幽灵能对人好吗？它搞无神论，让人不信神，却让人加入它的组织：党、团、队，并发出最毒誓言，让人把生命交给它。

共产党当政几十年来，运动不断，杀人无数；战天斗地，与天地神佛为敌。早已是天怒人怨，天灭中共已为时不远。那么中共是谁呢，在我们这个物质空间，不就是曾经向它发誓，要把生命交给它的党员、团员、少先队员吗？

那么怎么办呢？法轮大法弟子冒着生命危险所做的一切，是在向处于危险境地的人们发出最善良，最慈悲的呼唤，是在救你们啊。

世人啊，不要再被共产党迷惑了，它做了坏事，还捆绑着不明白真相的人一齐走向深渊！善良的民众，快觉醒吧，声明退出党、团、队，别把生命交给幽灵，让神来保护你，拥有一个美好的未来！◎（飞莲）

我和妻子不是一个省份的人，在我落魄之时和她相识，后来她冲破层层阻碍，我们才结为夫妻，期间受了很多苦。我心里一直觉得欠她很多，妻子对我依赖性特强，若一天见不到我便会心神不宁，坐立难安。

1999年7.20以后，我们有幸走进法轮大法的修炼行列。修炼初期，师父曾经帮我打开一些前世记忆，妻子因而常常对我说：“我前世到底跟你是什么样的因缘关系？你不能看看？”我跟她讲这事是不可以强求的，一切都得用法来衡量，师父自有安排。我们每天学法严守心性，状态还是时好时坏，就是不能从根本上此执著，我也感到困惑。一天晚上，我再次穿越时空，回到千年前的那一世，看到我和妻子的恩恩怨怨。

我自下山云游数年后回到永华寺，师父已经圆寂了，这样我被众僧推为住持。不久便在寺中设坛讲经宣扬佛法，那时我还没有三十岁，俗人戏称我为“小方丈”。随着影响扩大，庙里香火逐渐旺盛起来，香客信士纷至沓来络绎不绝。某日一李姓大户途经此地，带着眷属顺便到庙里敬佛，茶叙时知道他一家信奉佛法，乐善好施，因听我在佛法上有些修为，故而前来一见，顺便给僧众一些供养。随行跟着他的女儿，十六七岁，容貌端庄，见到我写的一些偈语拿在手中看了很久，不时地问一些好奇的事情，我都谦卑一一作答。

不长时间他们便要赶路，送别时发现李小姐眼光一刻都不曾离开我的身上，那种眼神是从来没有感受过的，我猛然一震，有些心猿意马，心说不好：我自小修行，自谓定力不浅，怎么在女色面前还如此不济？此后多日打坐不能入定，妄念横生，慢慢经过很长时间才降伏这个心魔，自此在佛法修行上不敢有丝毫懈怠了。一年后，山下有人匆匆送来一封书信，原来是李员外写的，打开一看我冷汗直冒，忙诵念佛号。信中说他女儿自回去后，没多久就卧病在床怎么也医治不好，找不着病根，小姐不说家人束手无策。后来才隐约知道是因对我相思成疾，考虑我是佛门中人，这不是闹天大的笑话吗？无奈女儿身体越来越糟，只有请我以慈悲为怀下山前去府上看看。

救人要紧，我忙收拾收拾随来人下山，数日到达李府。李员外正心急如焚，见我到来喜出望外，径直引往内室。早有人报告小姐，员外在屋外就叫：“女儿，你看谁来了”。小姐慢慢从床上坐起，脸上泛出红光，轻轻问我：“高僧，你都知道了？”说话有些吃力，人显得很虚弱。

我忙施礼，示意她不要乱动，然后我宣讲佛法，要她看破男女情关，她似听非听，问我：“高僧，你我此生断无可能吗？”

我一立掌：“是，断无可能！”

## 数世为僧 难逃情劫



泪水顺着她的脸颊流了下来，良久指着桌子上一包裹说：“今日一见后不知何时再能相逢，我就送你一束丝绢权当供养，还请高僧收下。”“这——”她的样子使我不忍再拒绝：“那贫僧就收下了，谢女施主，贫僧就此告辞，还望女施主安心养歇，多诵佛经，身体早日恢复。”

见她陷入沉默，我便转身向外屋走，“高僧且慢走”，小姐在身后叫我。

我扭转身：“女施主还有什么事吗？”

她露出奇异眼神：“若你今生修不成呢？”

“如我此生修不成，来世我还继续为僧。”我答道。

“既然如此，就以此绢为信物，来生我再去庙里寻你。”说罢小姐便扭过身去。

回到寺中两年后，听说李小姐在我走后不久就抑郁而终了，此事搅扰我一生，果然在那一世没有修成。

转眼到了下一世，我真的转世又成了和尚，后来在永华寺落单继续为住持。一晃几年到了中秋，第二天是香会，晚上我打坐入定

时，忽然眼前一片空明，出现宿命通功能，知道我乃是前任方丈转世和将要发生的事，出定后长叹道：定数！定数啊！到了次日，人山人海，午时听到寺门外传来喧哗，我心里一动：来了，终于来了！少时，知客僧引领一官员模样的人进入大殿，礼佛完毕在客房请我前去相叙。

那官员一见我上下打量，猛点头：“果真如此，果真如此”。我双手合十：“请问大人自何而来？所为何事？”

那人回过神来答道：“我自长安来，为小女事到贵寺找人。”“找人？长安离永华寺数百里，怎会要找的人？知客僧很奇怪。

那人解释：“我有一个女儿，是我们夫妻的掌上明珠，很快到了婚嫁年龄，说了很多话她都看不上眼，有一天梦见她的夫婿是佛门中人，乃前世所约，现在在哪个寺院，长得什么样，还有信物为证，说得一清二楚。我们也信奉佛法，虽将信将疑，我还是先来打听，没想到果真跟小女说的一模一样。”旁边师兄听不下去，怒斥道：“一派胡言，我家方丈乃得道高僧，怎会似你所说？”

我一摆手：示意他不要说了。然后去库房打开前任方丈所遗留的木箱，拿出那个尘封已久的包裹，感慨万千。稍后回到前庭，放在桌子上对那官员说：“这就是你女儿所说的信物，此乃师祖遗物。”这时寺中僧人越聚越多，有的挤在屋里，站不下就挤在窗户边，大家屏住呼吸，好奇地注视着这里发生的一切。“那就打开看看。”那人说道。大家纷纷把目光转向我。

“好吧”。我轻轻解开包裹，果然是一束白色的绢布，众人啧啧称奇。突然那绢布发出淡淡光芒，僧众齐颂佛号顶礼膜拜。过了很长时间，大家才惊醒过来，那官员对我说：“如此都是事实，还请高僧赴约，随我上路入府择日和小女完婚，我家女儿配你正可谓是郎才女貌。”

刹时场面静了下来，大家都显得非常紧张。我思绪片刻整理僧衣端坐蒲团之上，手捻佛珠长念一声佛号，怆然泪下：“既是前世业债，累我两世不能解脱，就此了断，他年再得正法吧！”说罢便自行坐化了。

这就是我和妻子的因缘，经过千年轮回，这一世我们都生于贫穷之家，于茫茫尘世中再续前缘，虽远隔千里最终还是走到一起，并缘归大法，成为大法弟子。

回想数世为僧皆不成功，是因为释教佛法的层次局限，才不能解决修炼人根本的问题呀！而法轮大法是这宇宙的根本大法，自然能圆容一切，善解一切。感谢师尊的慈悲苦度，在法理上明白后，这个情关我们很快就过去了。◎（飞明）