

静坐止痛 胜过医药

黑洞中藏有生命和文明?

(明慧记者华云编辑) 静坐对缓解疼痛比吗啡这样强力的药物还要有效, 80分钟的静坐训练就可以产生迅速而有效的止痛效果。这是最近发表在《神经科学杂志》上的一项研究的结论。

这个研究是在实验室里进行的。在静坐训练之前和之后, 研究者用一个加热的探头按在十五位男女受试者的腿上。探头逐渐将皮肤的温度升至120华氏度(约50摄氏度), 令人感到疼痛。在此过程中, 受试者接受大脑扫描。

此前受试者接受了四次20分钟的静坐训练。在第二次加热探头被施用的过程中, 受试者进行静坐, 根据他们的打分, 疼痛的不舒服感平均减轻了57%, 而疼痛的强度则下降了40%。与此相比, 吗啡导致的疼痛缓解仅达25%。

大脑扫描显示有关疼痛的大脑区域在静坐后变得平静。在静坐过程中, 这个区域似乎完全被

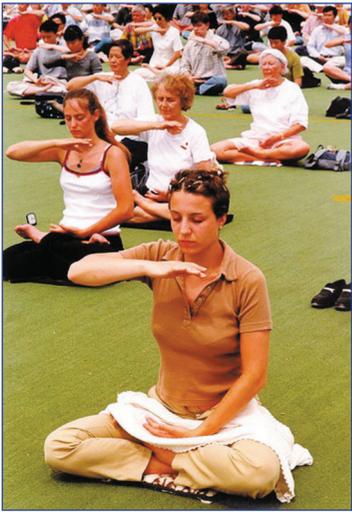


图: 法国法轮功学员在打坐

关掉。

研究者说, 这是第一次证明一个多小时的静坐可以戏剧性的降低疼痛的感受和有关疼痛的大脑活动。这项研究显示静坐可以

在大脑中产生真正的效果, 从而帮助人们不用药物就能大幅降低他们的疼痛。

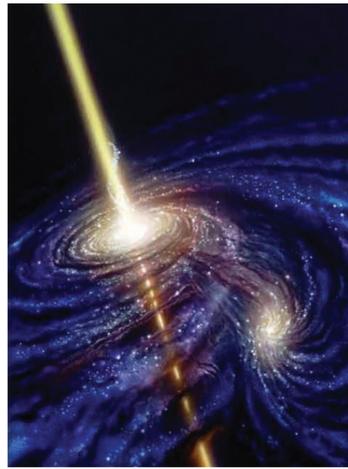
需要指出的是, 任何药物都有副作用, 吗啡等止痛药还会让人上瘾。而打坐则没有任何副作用, 且不需花费金钱。

近年来, 很多研究都显示静坐对健康的益处。其实这一点早已被广大法轮功修炼者证实。法轮功有五套舒缓的功法, 其中第五套功法是在打坐中进行。绝大多数法轮功修炼者通过修炼, 得以祛除以前的疾病, 真正体会到无病一身轻的美好。明慧网已经刊登了大量这样的例子。当然, 真正达到这一点, 只通过打坐是不够的, 更主要的是要提高自己的心性, 指导法轮功学员提高心性的是李志志先生的《转法轮》等著作。

(明慧记者华云编译) 最近, 俄国科学院一位物理学者提出, 在黑洞里有可能存在行星甚至先进的生命。

俄国物理学者Vyacheslav Dokuchaev的理论很奇特, 因为人们一般认为黑洞巨大的引力会吞噬一切靠近的物体, 连光都无法逃逸。可是在这位学者提交给预印本文库 arXiv.org的文章里, 他指出在星系中心超大质量的黑洞中, 粒子甚至行星有可能围绕黑洞的奇点运行而不被毁灭。根据此前的研究, 微观粒子如光子在一些黑洞的内结构中可能有稳定的轨道。

黑洞的奇点在其中心, 其外围有一个事件界面, 任何物体都无法从黑洞里穿越这个界面逃逸。在他的文章里, 上述学者研究了在奇点和界面之间的假设的轨道。他说, 常规的轨道无法存在, 但在有些地方, 粒子和行星可能有稳定的螺旋形轨道。他的计算表明, 这样的行星会被奇点和特定轨道上的光子照耀。他说, 这样的行星甚至可能支持复杂的化学和生命。先进的文明也许安全的生活在黑洞里。



当然, 以上的理论只是假设而已。现代物理对于黑洞所知有限, 因为研究黑洞这样极大质量的结构需要用爱因斯坦的广义相对论, 而要研究黑洞奇点这样极其微观的结构需要用量子物理, 可是到目前为止, 物理学家仍然无法把广义相对论和量子理论统一起来, 超弦理论和环圈量子引力理论都没有实现这一目标。这也说明, 现代科学对空间和时间的认识仍然是非常有限的, 时空在极其微观下的存在形态对人类仍然是一个谜。

传说中失落的城市亚特兰蒂斯被发现?

(明慧记者华云编译) 今年三月, 美国康州哈特福德大学教授理查德·弗罗恩德(Richard Freund)领导的研究团队宣称他们终于发现了传说中失落的城市亚特兰蒂斯。

有关亚特兰蒂斯灭亡的描述最早出现在公元前约三百六十年柏拉图所写的《对话》中。一场海啸席卷了六十英里的内陆吞下亚特兰蒂斯, 经过一个白天和夜晚, 亚特兰蒂斯消失在海洋的深处。对于亚特兰蒂斯是否存在, 历史上已被讨论了很多个世纪, 直到近代。经过泰国、日本的地震和海啸之后, 大自然可以在顷刻之间毁灭整个城市已经不再是难以置信的概念。历史学家普遍认为亚特兰蒂斯坐落在类似于加州的地震带上, 强烈的地震和海啸之后大陆板块发生移动, 亚特兰蒂斯则滑落到泥泞的海底, 踪迹全无。

人们对于亚特兰蒂斯搜索从没间断过。即使是纳粹德国也曾到西藏去探索亚特兰蒂斯。他们认为亚特兰蒂斯人属于北欧雅利安人种, 是欧洲最完美人种的代表, 并掌握令人惊叹的先进技术。

人们也曾在加勒比海探索, 但都没有发现实质证据。

弗罗恩德教授领导的团队研究了大量的古老文献, 他们猜测亚特兰蒂斯不是直接下到海底而是被海啸拽到了海里, 因为柏拉图描述亚特兰蒂斯是海峡对面的一个岛屿。

根据柏拉图描述的地理位置, 他们认为这个海峡最有可能就是今天的直布罗陀海峡, 亚特兰蒂斯有可能就在西班牙的Donana湿地。在其周边地区也发现了一些纪念地点。这些纪念地有可能是侥幸躲过大灾难的人们为了纪念亚特兰蒂斯而建成的。

弗氏团队通过各种先进工具包括卫星图像, 深地面雷达, 数字地图等的初步选址, 利用非侵入性的考古学方法研究地下土壤固体结构。他们发现Donana湿地下面很像是存在一个人工岛的中心。在地下十三点五米采集的淤泥和木头样本经过碳同位素分析发现有四千多年的历史。

弗罗恩德教授的这一工作是一项重要发现, 已经记录在国家地理《发现亚特兰蒂斯》的纪录片中。不过人类学家罗夫莱斯

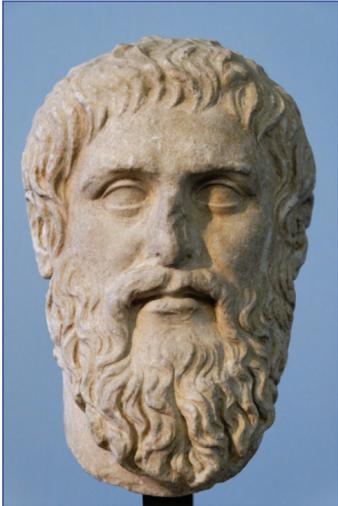


图: 有关亚特兰蒂斯灭亡的描述最早出现在公元前约三百六十年柏拉图所写的《对话》中。图为柏拉图雕像。

(Juan Villarias-Robles) 认为佛氏夸大了他的结果, 同时指出他自己即将发表的研究结果与弗罗恩德也有相悖之处。无论亚特兰蒂斯是否真的被发现, 很多人都相信亚特兰蒂斯等史前文明确实曾经存在过。

长寿的秘诀是什么?

(明慧记者华云编译) 二零一一年四月八日《美国新闻》(US News)发表了一篇文章, 指出预测一个人是否长寿的一个关键的性格指标是责任心(良心)(conscientiousness), 即一个人是否审慎、坚持、有条理(the qualities of a prudent, persistent, well organized person)。无论孩童和成年人, 这都是一个最重要的预测是否长寿的指标。

这是两位学者Howard S. Friedman 和 Leslie R. Martin在他们的新书《长寿项目》中提出的结论。在书中, 他们记载了一项由斯坦福大学心理学者刘易斯-特曼(Lewis Terman)开始于一九二一年的研究。这个研究选取了一千五百名聪明而成绩优秀的孩童, 并详细积累了他们的个人历史、健康状况、活动、信

仰、态度、家庭等情况。

在接下来的八十年里, 其他的学者维持着特曼的项目, 积聚了这些研究对象后来人生各个方面的详尽的细节。正是有着如此独到深度的细节使得上述两位学者能够对长寿问题得出他们认为科学上站得住脚的结论。

他们写道: “长寿不在于是否开朗、合群, 其它的因素也相关, 但是审慎、可靠的孩子活得最长。这个发现的力度是我们没有预见到的, 但是它证明是一个非常重要和持久的因素。”

这本书对责任心导致长寿的原因给了三个解释。(一)这样的人会守规矩、保护自己的健康、不冒险。(二)有责任心的人和没有责任心的人可能在大脑中含有不同的化学物质。(三)责任心(良心)会把人带入健康的环境和关系中, 他们会有幸福

的婚姻、良好的友谊和健康的工作环境。

特曼项目中的很多人在人生中遇到难关, 如二战中艰苦的战斗、离婚、有压力的工作以及事业的挫折。有责任心的人能够挺过这些问题, 他们有一种“自我治愈”的能力, 使得他们能够返回健康的生活。

需要指出的是, 上面的结论只是统计意义上的, 当然也有很多例外的个案。上述两位学者谈到的特质, 如负责、可靠、审慎, 其实也是中国传统文化中个人道德的关键。中国传统文化对孩童的教育, 也是非常重视培养这些特质的。想必有德之士, 也会得到上天的眷顾吧。如此看来, 教人重德向善才是给人最大的益处。

外祖父的神奇事

文 / 山东大法弟子

我家住在山东省青岛平度市和莱西市交界处的一个小村庄, 这里讲的是我外祖父生前的几件奇事。

我的外祖父是位修行之人, 一九九三年去世, 享年八十多岁。外祖父一生慈善仁爱、与世无争。在世时, 常常步行去百里之外的青岛湛山寺拜佛。外祖父走路时总会踢开路上的小石头, 生怕别人磕着绊着, 遇到大的石头还用手搬开, 因此, 外祖父的布鞋往往穿不多久就破了。外祖父一直教育儿女们要老老实实做人, 经常说: 别人打你们的时候你们就跑, 别人骂你们的时候你们就躲开, 千万不要跟人家打骂。受外祖父的影响, 我的妈妈、姨姨、舅舅个个都是当地出了名的本份人。

外祖父也是个有道行的人。早在日军侵占胶东时, 有一次日本兵抓了两汽车人拉去青岛, 结果只有外祖父一人平安地回来了, 其他人全都被日本兵屠杀。

外祖父有两个纯金的小金佛, 一直都很虔诚的供奉着。有一回我祖母的妹妹想要, 说是供奉, 外祖父就把其中一个给了她, 并再三叮嘱一定要虔诚供奉。可后来在八十年代, 她听说能卖个好价钱, 就瞒着外祖父把这个小金佛以两千多元的价钱卖给了一个收古董的人, 这在那个年代的农村是很大一笔钱。

没想到的是, 亵渎神佛恶报相随, 我祖母的妹妹自从把小金佛卖掉后就得了种浑身糜烂的怪病, 很难医治, 把卖金佛的钱花完了也没治好。为了弄到钱治病, 她又向外祖父

讨要另一个金佛。不料外祖父已经知道了, 说: 我知道你是把那个金佛卖了, 我不能把这个也给你叫你再害自己了。

在外祖父去世前的一段日子, 正是蒜薹的收获季节。外祖父告诉家人说: 今年的蒜薹卖的早能值钱, 卖的晚就不值钱了。果真那一年蒜薹上市后, 一开始行情好价钱高, 到后来价钱越落越低。那一年蒜薹卖的早的人家都挣钱了。

外祖父在去世前的几天, 多次自言自语说: 过几天就要走了, 还说霹雳将军和雷神会来接他。家里人以为他又要到青岛湛山寺去, 谁都没在意。一天中午, 家人从地里干活回来, 发现外祖父穿戴得整整齐齐躺在炕上, 象睡着一样走了。这一天又打雷又闪电下了好一场雨。从那以后, 按照当地风俗每逢“七”日祭奠外祖父时, 那一天都会下雨打雷, 亲友乡邻们都觉得太神奇了。

外祖父在世时常常告诉家人说: “现在是末劫年, 过了末劫年, 路上走的是神仙, 我赶不上了, 你们会赶上的。”我们那时也不知道怎样才能度过末劫年。一九九八年, 我们当地流行法轮功, 当得知法轮功不是一般健身的气功, 而是上乘的佛家修炼大法时, 我们就认识到只有修炼法轮大法才能度过末劫年, 于是我们一大家子数十口人几乎人人都得法修炼了。

修炼以后, 我才明白: 原来外祖父已经预见人类将要面临的大淘汰, 和法轮大法能够使人度过灾难, 并且也预见了我们一大家子人都会被大法救度。