

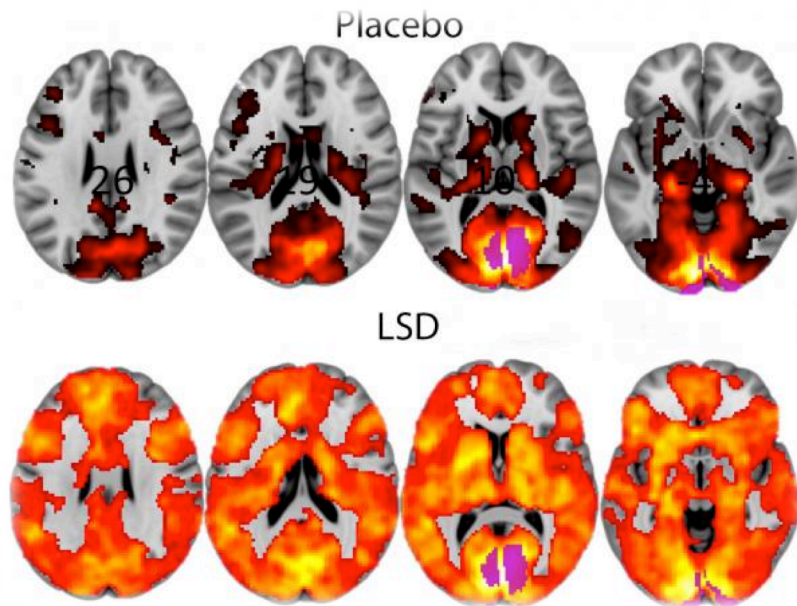


最新科学医学研究支持 圓悟自癒中心的自癒做法

1. 科學依据：介绍新药剂的新研究及新發明-Psilocybin:用靠服用药物在短期内改变想法成正向樂觀克服疾病的痛苦及憂鬱..... 1
2. 科學實証：2016 年世界第一個證據試驗証明經由每日規律靜坐及心理諮詢穩固了癌症存活者的細胞染色體 DNA 端粒長度促使存活..... 3
3. 最新科学医学研究支持圓悟自癒中心的自癒做法:發揮個人本自俱足完全自癒的功能的方法,可回應有同樣上述科学的效果，不需靠药物，用禪修的修行觀念，接觸自身俱有的靈性能量，完成身心靈平衡的自癒之路而恢復身體的健康 5

#1 科學依据

介绍新药剂的新研究及新發明-Psilocybin:靠服用药物在短期内改变想法成正向樂觀



上圖是正常人(placebo)及服用 LSD 的腦波影象攝影圖的比較

2016 年擇自：<http://www.independent.co.uk/voices/psychedelic-drugs-ld-magic-mushrooms-new-study-psychiatry-mental-illness-terminal-cancer-patients-a7449331.html>

**解說：**

新的研究有了新發現，治精神病的藥劑可以幫助末期癌症病人，而且在精神病學上，可能變成新的奇蹟對精神病的治療藥物-它們不能被忽視。在蘑菇的主要的成分中提煉出來而用在末期癌症病人身上：80%的病人立即在焦慮和憂鬱方面有了程度上的減低，而且可以繼續持續六個月或者更長。我們認為這是因為心理治療藥劑可以改變思想的根本方法，恢復腦波的正常改變，而是人們自己可能無法處理他們自己因病或受打擊時想法成為悲觀。

今天，精神病學上，我們有了突破性的進展，兩個新的研究在 Journal of Psychopharmacology (精神病藥劑雜誌)發表，展示出一份 Psilocybin 藥劑---一種非常強力的，自然的發生心理治療性質在「神奇蘑菇」上-能夠根本性的改進幸福以及末期癌症病人的正面性。

這個研究是在 NYU 和 John Hopkins 大學完成的，給予精神上的支持再加入高質量的指導之下，被診斷出晚期癌症病人，給予參加病患高劑量的 psilocybin。結果展現出來，焦慮和憂鬱立即且顯著性的減低。非常卓越性的，80%的病人仍然可以持續到六個月之後。

目前，臨終照顧治療包括了諮詢以及藥物上的治療，例如防止憂鬱症的藥劑，來平靜安撫分隔分離的感覺，憂鬱和焦慮經常圍繞著被診斷為末期癌症疾病的病人。無論如何，大部分的藥劑及伴隨著心理治療，可能花上幾個月長時間，才能開始起作用，而且不是對所有的病人都有效。經常性地被處方的藥物，例如 benzodiazepine，可能會產生上癮的作用，而且還有其它不好的副作用。

今天這種突顯的方法，被稱做是“Asychedelic-assisted Psycho-therapy”（安撫情緒為輔助的心理治療）用了所謂的“神奇蘑菇”為主要成分的 psilocybin，加上心理治療的輔助，可以產生基本的及可忍受的改變，這改變比只有單一的諮詢快很多。結果，最近幾年，Psilocybin 在醫學临床上以及科學研究區域內的注意力被增加了。

今年早期，柏克萊大學有關 Psilocybin 及憂鬱症的研究顯示，用兩份低到中劑量的 Psilocybin，百分之 67 參加病患減少了憂鬱的症狀，有百分之 42 的參加者在之後的三個月，仍然沒有憂鬱的症狀。參加病患者在這個研究中，他們都痛苦患有至少 18 年的憂鬱症，而且對任何其他形式的治療，已完全都沒有反應。明年，一個較大型的安慰劑對照研究，將會進行確認這些結果。

還不僅如此，除了專注在 Psychedelic 幫助憂鬱和焦慮治療之外，Johns Hopkins 團隊還進行了最初的實驗研究，探查追蹤上癮吸煙者給予 psilocybin 的治療。結果顯示 80% 的吸煙者在六個月醫生診療時，仍然沒有抽一根香煙。更加有趣的是，這個研究顯示了，跟據他們報告，假如在他們用了 Psilocybin 的治療當天，有了其他靈性的神秘經驗，他們更可能會戒煙成功。

人們對這些經驗有不同的描述，“神秘性的”，“靈性的”，“自我溶化性的”，“覺得自己是天人合一的感覺”。似乎當人們報告這些感覺，它似乎和轉換了前面固定的思想心態有關聯，而這些固定的思想心態就是，一直讓人們繼續重複同樣壞的習性無法自□。

這是有可能的，是這方面的經驗，使得癌症病人緩解了伴隨診斷帶來的痛苦，“某些方面上，我覺得我裝備得比較好，可以來面對目前我的生活，可以感恩美好的事物。多麼的感激，我現在還活著，我也不知道我是能感恩的呀！”由 Eddie Marritz 說出，一位參加 NYU 研究的參加病患，“是一種無形的感激，我更加能專注於當下的時刻。”

在 1998 年，成立了 Berkley Foundation（柏克萊研究中心），進行研究某種心理精神元素可以改變良知良覺的人的根本意識，而這種意識，對於個人患有的各種不同程度的一般精神病病況，可以供應變換上的及治療上的益處。

今年早期時候，終於承諾做了第一個腦的影象研究，來檢測 LSD 對腦的作用。這些研究發現，和 Psilocybin 研究互相應証，而且開始建立了解這些分子，可改變血液供應，而且和在某些方面有連接，而這種連接可改變固定的型態，這些型態就是存在各種被爭議性的病症的根本底層，例如憂鬱症，焦慮症，上癮症，OCD，PTSD，以及其他的，世界上最有殺傷力的 10 種街上的毒品。

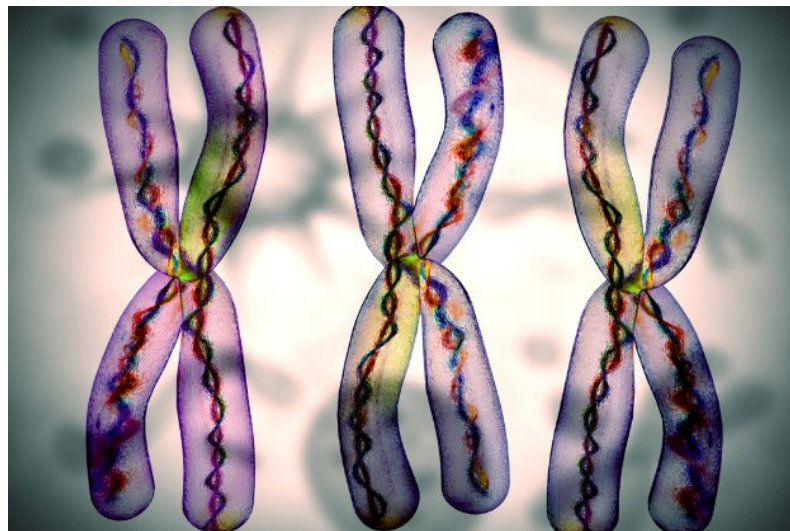
對末期癌症病人做的這些研究，加入更多的證據收集，這些收集是有關於 Psychedelics（精神心理失常），有其治療的潛力，及顯示出一種令人振奮的，新的心理健康治療模式形態重要的發展。科學家正在發現 psilocybin 可以在一種很特別的方法下改變意識，這樣就在精神病史上，產生了很大的潛力去做重大的革命。

Dr. Roland Griffiths (Johns Hopkins 帶領研究者) 說：“最有趣及卓越的發現是，一份 psilocybin 藥劑，可以持有藥效四到六小時，產生減低憂鬱和焦慮症狀的持久性，而這個就可能可以代表一個新的令人振奮的模式型態，來治療某些精神病病況。”

當大型第三期臨床實驗在進行時，進一步地探查出在 Psychedelics（精神心理失常）方面，像 psilocybin，在精神病方面有正面效果，也很清楚的可以看出，這種新的模式，可能可以幫助全球無以計數的人們，為他們所苦患的精神疾病尋找一種長期的答案。

#2 科學實証

2016 年世界第一個證據經由試驗證明經由每日規律靜坐及心理諮詢穩固了癌症存活者的細胞染色體 DNA 端粒長度促使存活。



圖像顯示異常的染色體 DNA 結構影像

2016 年擇自 <http://www.sciencealert.com/world-first-evidence-suggests-that-meditation-alters-cancer-survivors-cells>

第一次，科學家發現明確的生物證據，說明用靜坐當成輔助的治療群可以經由細胞層面上受到影響。

我們常常聽人家說，保持快樂、靜坐還有正向思考對健康有幫助。我們都聽過朋友說他的朋友藉由辭掉工作跑去沖浪，治癒了他們的末期病症。但是現在還是很少有科學的證據去支持他們的話。

現在，在加拿大的研究者發現第一個證據，說明鼓勵靜坐還有瑜珈的支援團體可以確實地改變癌症存活者的細胞活動。

他們的研究在上個禮拜發布於癌症月刊上，是第一個指出心理—生理連接是確實存在的。



研究團隊發現靜坐或是參加集會的支持團體可協助的治療群，治療超過了 3 個月的癌症存活者，端粒(染色體末端的 DNA 重複序列，作用是保持染色體的完整性，DNA 每次複製端粒就會縮短一點。一旦端粒消耗殆盡，染色體則易於突變而導致動脈硬化和某些癌症)保持在一樣的長度。

另一方面，在這 3 個月的研究中，沒有參加此類治療方案的癌症存活者的端粒變短了。

科學家還是無法明白確知為什麼端粒如何可管控疾病，但是已有研究證明縮短的端粒和某些疾病的存活率有關，包括乳癌還有細胞的老化。越長的端粒一般被認為可以避免疾病。

「已經知道心理的影響，像是正向靜坐會幫助你在精神上感覺更好，但是現在第一次有證據說明心理也是影響生理的重要關鍵」- Linda E. Carlson 湯姆貝克癌症研究中心心理研究主持人的新聞稿。她主持了和 Calgary 大學的科學家合作的研究。

「很驚訝的，可以在 3 個月的研究中看到端粒長度的差別」Carlson 說。「進一步的研究將是這些潛在的健康好處合格被應用，但是這是一個興奮的發現，也是令人振奮的新聞。」

在研究的參與者中，88 個乳癌生存者已經完成了他們的療程 3 個月以上並追蹤中，參與者的平均年齡為 55 歲，而且合格的參與者，他們都有一些顯而易見的情緒上的痛苦經驗。

他們被分成 3 個團體；一個是每週參加 8 次，每次 90 分鐘的團體活動，引導正向靜坐還有溫和的瑜珈，這些參與者被要求每天要在家靜坐和做瑜珈 45 分鐘。

第二個團體，每週聚會 90 分鐘，並且被鼓勵說出他們的擔心的事和感覺。

第三個團體，只是簡單地參加 6 小時的壓力管理課程。

在研究前後，所有的參與者都抽血檢查還有端粒長度檢查。

在三個月的期間內，參加了團體治療的兩個團體都維持了他們的端粒長度，而第三個團體的端粒長度都變短了。參加定期聚會的兩個團體也減輕了壓力並有較好的心情。

雖然這是相當另人興奮的研究，還是不知道長期的效益，或者是什麼影響了生理。更進一步的研究是要找出這些結果是不是適用在大多數參與者有同樣重覆的結果，還有對人們長期的健康的影響。

但是這是相當大的一步，了解更多心理狀態影響人們的健康。而且是慢慢發展的身體研究；一個不同的義大利科學家團隊在幾個星期前也發表在 PLOS ONE，發現了正向思考可以改變我們腦部的結構。

當然對很多相信靜坐的人，這個發現可能沒有那麼的興奮，80 年代的研究指出癌症患者參加團體治療比較有機會存活，但是我們想要說，如果不進行同行評審就等於全未曾發生過。我們真心地感到興奮。



#3 最新科学医学研究(上述#1 及#2 的報告)支持了圓悟自癒中心的自癒做法

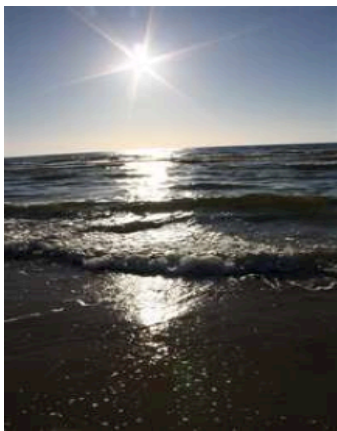
圓悟自癒中心可用發揮個人本自俱足完全自癒的功能的方法,可回應有同樣上述科学的效果,不需靠藥物,用禪修的修行觀念,接觸自身俱有的靈性能量,完成身心靈平衡的自癒之路而恢復身體的健康。

圓悟自癒中心的實際操作:

目前科學研究設法走往這樣的科学觀念去医治病痛,這正是 15 年前成立非營利圓悟自癒中心設法去完成的,用深層靜坐及修行方式去逐漸改變自我所產生的負面應對慣性,提倡應用本自俱足的靈性能量來改變一個人的思想,而且在正確的引導下,完成自我癒合根治的修行過程。僅用了 Transcendental Meditation(超越性的深層靜坐),一天兩次,再加上導師正確的引導探測根源為輔導。不用長期服任何藥物。注意食用有能量的飲食上下手。服藥僅僅暫時麻醉了思想,是暫時的改變,可能會有暫時六個月的有效期,加諸藥物本身附帶的毒性永存於體內,其他的附加各種疾病也會自然產生,非長久之計。

圓悟自癒法基本原理及可用的工具: 參看圓悟網站 <http://www.yuanwuhcc.org>

1. 宇宙維持生命的三種能量



太陽能量(掌管人體新成代謝) Agni

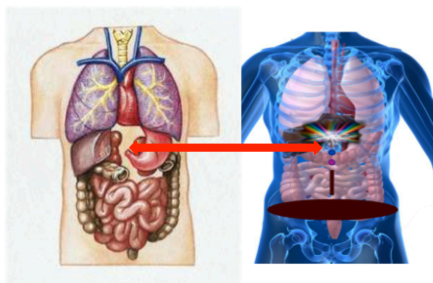


月亮星辰能量(供給人需要的養份) Soma



風與空間(供給人生長的所有訊息)Marut

2. 本自俱足的大愛自癒靈性能量中心在人體內的位置



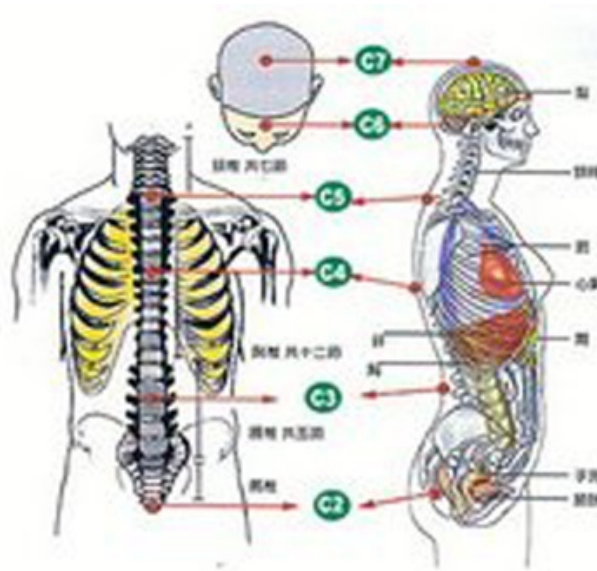
每個人內在的靈性中心有與生俱來就存在的真善美的能量,可以由靜坐中與宇宙的大愛自癒能量相應而引發出來,用來清洗矛盾的負面想法、進而自然改變成正向想法。沒有了執著的對立想法,煩惱也自動自然離開了。

身體自然健康, Soma是頂重要的能量(生命力) 一切自然漸進式的發生, 以每日靜坐為工具, 結果是如此的神奇而有用。

3. 靜坐的功效：



靜坐狀態下宇宙大愛能量(自癒能量)應自身大愛能量種子的相應，由ATPT(天門穴位)經由靈性能量管道而傾入



宇宙大愛能量進入人身的通道

精神病(包括燥鬱或憂鬱症，或其他心理因素)，或一些願意走自愈路線的癌症病人能夠避免西醫治療後不再使癌症復發的擔心，或其他難以癒合的慢性病，如高血壓，膽固醇，心臟病，心律不整，糖尿病，內風濕關節炎等都是受益者。到現在圓悟自癒中心的成立也15年了，而且也成立自癒中心實質的場所可聚集靈性能量給予住在裡面的人得到快速自癒。這種經由自身先努力的實修才修得已傳承數千年的靈性能量，以大愛的心念可達到代代相傳於世人的功能，就是這種經由傳承的自癒能量。由不斷的靜坐練習而自然會促使自身靈性能量的累積，它就能自然地清洗掉負面的思想及體內物質層次的毒素。

如果人們相信自己有本自俱足的佛性或聖靈，通過輕鬆自然規律性的靜坐就可以去除自身的負面能量，又經由適當內到外的引導諮詢，也會自然地改變執著的思想，進而改變自己的行為模式及應對，自會改變自己的人生旅程，趨於自在和諧，做到身心靈整體性的融合，而且不知不覺自身整體能量漸進式的轉化改變，當個人變得帶有更多的自癒能量時，也可以癒合週邊的人。這就是為什麼圓悟設法去完成這樣的使命，在每一個努力的實行者的身上，先去自癒自己，然後去癒合其周遭的人們。某些人已經走在這條路上了。圓悟自癒中心就是這個地方，能夠幫助那些他們自己願意努力幫助自己的人，改變自己的思想行為模式，根據他們永遠不願意而無法去改變的自我慣性先著手，擁有實在可用的工具，經有實修，變成一個自由自在的只能連接自己本性的新生靈魂，沒有說不清的鬼異亂神之說，一切理性化，科學化，實用化，根本化。圓悟自癒中心是靈魂修補的地方，從由靜坐而自然連接自己內在的靈性能量(源出本自俱足的本性)而與之相應，就自然能顯示出在外面的自我自然改變，慢慢脫離藥物的枷鎖為最終達成自癒的目的。

每個人內在的靈性中心有與生俱來的真善美的能量，可以由靜坐中與宇宙的大愛自癒能量相應而引發出來，用來清洗矛盾的負面想法、進而自然改變成正向想法。沒有了執著的對立想法，煩惱也自動自然離開了。

身體自然健康,Soma 是頂重要的能量(生命力)一切自然漸進式的發生，以每日靜坐為工具，結果是如此的神奇而有用。