

關於超覺靜坐技術

TM.org



過去50年來，不同年齡、宗教、行業的500多萬人，都學習了超覺靜坐技術。超覺靜坐技術是什麼，以及它有什麼好處，請到這個網站去一探究竟！

關於超覺靜坐技術對健康的好處

AskTheDoctors.com



過去35年來，在250所大學和醫學院進行過600多項關於超覺靜坐技術的研究。請到這個網站去看看科學研究發現了什麼。同時也看看為什麼會有這麼多醫師都推薦超覺靜坐技術給他們的病人。

關於超覺靜坐技術在教育領域的效益

StressFreeSchools.org



在美國及世界各地數以萬計的學生都在練習超覺靜坐這個既簡單又有效的技術，以提高學習成就，並且減少壓力以及減少與壓力有關的疾病。請到這個網站瞭解詳情。

關於超覺靜坐技術對企業界的好處

TMBusiness.org



超覺靜坐技術已經被越來越多的企業和機構引進，作為全公司的企業發展項目。請到這個網站瞭解詳情。

www.TMhongkong.org



超覺靜坐課程

香港創智科學基金會

電話：2719 3182

電郵：info@TMhongkong.org

Transcendental Meditation與TM都是美國瑪哈禮師維德教育發展協會(Maharishi Vedic Education Development Corporation)註冊的合法商標，唯有在授權下才可使用。

TM

超覺靜坐課程

The Transcendental Meditation Program

發展全面大腦功能

提高智力

增加創造力

減少壓力及焦慮

促進健康

延年益壽

改善人際關係

創造和平

容易學習人人可學

練習過程輕鬆愉悅

科學研究證實效益



「每個人的大腦都有無限的潛能。每個人大腦生理中的物質性機器都具備能力，可以通過超覺靜坐去體驗蘊涵了一切知識的海洋，也就是一切能量、智慧和至高幸福的海洋的智慧層面。」

—瑪哈禮師，超覺靜坐課程創始人

什麼是超覺靜坐(TM)技術？

畢業於美國哈佛大學的知名量子物理學家約翰·希高連博士(Dr. John Hagelin)是領導力訓練中心的主任。過去25年來，他主持一個國際性的科學研究計劃，致力於研究人類意識的基本真實面。以下就是希高連博士針對超覺靜坐課程相關問題的回答。



什麼是超覺靜坐？

超覺靜坐(Transcendental Meditation，簡稱TM，又稱超越冥想)是一個簡單、毫不費力的技術，可以提高我們生命的所有領域。這個技術學起來很容易，練習時舒服地坐在椅子上，閉上眼睛練習15到20分鐘。

靜坐時發生了什麼？

在練習超覺靜坐的時候，充滿活躍思想的精神自然而然地寧定下來，成為「純意識」的狀態，這個時候精神既安靜又充分警覺，同時身體也獲得深度的休息和放鬆。

體驗到這些有什麼好處？

這種獨特的「警覺性休息」可以發展全面大腦功能，同時清除累積在身上的壓力和緊張。以這樣的經驗為基礎，就可以增加創造力、提高智力並且改善健康。這些都是練習超覺靜坐技術的人所描述的經驗。

有什麼科學證據能夠證明

超覺靜坐技術真的有效？

有的。在250所獨立的大學和研究機構進行過600多項關於超覺靜坐技術的科學研究。這些研究機構包括：哈佛醫學院、密西根大學醫學院、康乃爾醫學院和加州大學洛杉磯分校醫學院等等。

這些科學研究都有發表嗎？

是的。這些研究都曾發表在通過同行評審的頂尖科學或醫學期刊上，包括《科學美國人》、《科學》以及美國心臟學會的《高血壓與中風》，還有美國醫學會的《內科醫學檔案》等等期刊。此外，過去18年來，美國國家衛生總署(NIH)已經撥款2400多萬美元，用來研究超覺靜坐課程對於心臟病、高血壓和中風的有益效果。

超覺靜坐是一種宗教嗎？

我需要改變飲食或採取某種特別的生活方式嗎？

答案是否定的。超覺靜坐技術不是宗教，不是哲學，也不需要我們改變生活方式。50多年前由瑪哈禮師介紹給世人的超覺靜坐技術，到目前為止已經有500多萬來自不同年齡層、國籍和宗教信仰的人學習過。超覺靜坐練習者指出，練習超覺靜坐所帶來的減少壓力並使頭腦更清晰的效益，使他們更能充分享受生命。對於有宗教信仰的人來說，超覺靜坐也使他們對自己的信仰產生更堅定的信心。

所有靜坐方法都會產生相似的效果，對嗎？

不對。就生理學和神經生理學的角度而言，各種不同的靜坐技術之間存在著很大的差異。比如說，腦電波圖(EEG)和大腦造影技術都非常清楚地顯示出，超覺靜坐技術和所有其他練習方法完全不同。超覺靜坐技術增加腦電波的協調性，同時顯示出大腦最重要的前額葉皮層(大腦的「執行長」)有顯著的進步。大腦前額葉皮層掌管規劃、決策、解決問題和判斷等重要的執行功能。

其他靜坐技術會在健康方面產生同樣的好處嗎？

針對曾經發表過的超覺靜坐和其他減壓技術的相關研究所做的許多項全面綜合分析都清楚顯示，超覺靜坐技術會產生非常有益於健康的好處，而其他技術並無法產生這些效益。這些有益於健康的好處包括：顯著降低高血壓，減輕焦慮症、抑鬱症，以及減少失眠和其他與壓力有關的疾病。

本人仍然抱著懷疑的態度。

帶著懷疑的態度是好的。不過很幸運，學習超覺靜坐技術不需要相信或改變信仰，也同樣地可以獲得全面的效益。事實上，你可以完全抱著懷疑的態度，而超覺靜坐技術依然會對你產生效益。

健康



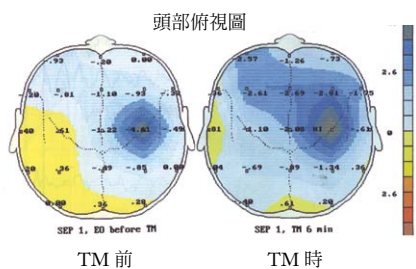
蓋理·卡普蘭醫學博士

「超覺靜坐以一種很簡單又自然的方式讓精神寧定下來，體驗到一種內在和諧又安定的狀態。而在這時候，大腦的左右半球，以及前腦和後腦，便開始彼此協調地運作。這種協調的運作有益於提高記憶力、提高解決問題的能力，同時也提高決策能力。事實上，一切跟大腦有關的好處，都有賴於大腦是否以充滿秩序性的方式運作。通過超覺靜坐技術使大腦運作方式產生的這種變化，也會影響生理的其他方面，使高血壓下降、心臟強化，同時也使健康獲得全面的改善。」

卡普蘭醫學博士(Gary Kaplan, M.D., Ph.D.)是神經科醫生，也是美國紐約大學醫學院臨床神經學副教授。

開發大腦

增加應用大腦儲備潛能



在超覺靜坐中，大腦對刺激身體感覺的早期(感覺)反應成份向皮層兩邊更廣泛地分佈，顯示了整個大腦對刺激所作出反應有更多的參與。

參考資料：《人類生理》(Human Physiology) 25: 171-180, 1999

能量



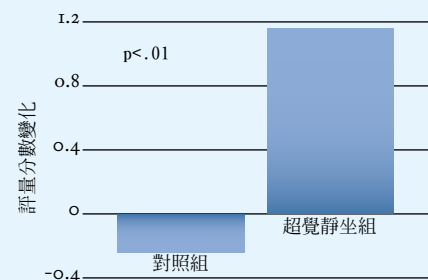
鮑布·鐘斯

「大家都覺得自己很忙，這是因為有太多事情要做。然而，並不是所有的事情都真的那麼重要。超覺靜坐讓你有清晰的頭腦可以知道：『這些是我一定要去做的，而那些是較不重要的，等我有空的時候再做。』由於你變得更沉著且專注，你最後會發現，你的時間比沒有練習靜坐前還更多。靜坐之後我所感受到的放鬆讓我覺得像充了電，而且精神飽滿。所以我可以把事情依輕重緩急做最好的安排，並且一一完成該做的事。」

鐘斯先生(Mr. Bob Jones)是美國紐約市一家歷史最悠久的大型投資銀行的投資部門主管。

做事更有條理

提高工作表現



與對照組比較，學習超覺靜坐課程的員工顯示出工作表現更加提高。

參考資料：《管理學院期刊》(Academy of Management Journal) 17: 362-368, 1974

平衡



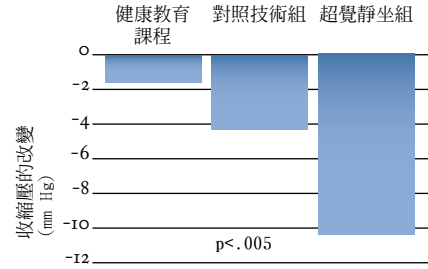
南茜·朗斯朵芙醫生

「如果你靜坐的話，工作壓力對你產生的影響會比較少。此外，超覺靜坐也能產生健康上的立即效益，並且帶來快樂。自然而然，你就會更喜歡自己的工作，也更有生產力，和同事相處更加融洽。不過，同樣重要的一件事，是你不會把壓力從辦公室帶回家。你和家人及朋友的關係都變得更好，你會更加享受生命。研究明顯指出，一天兩次花幾分鐘練習超覺靜坐，特別有益於創造工作和生活的其他方面之間的平衡。」

朗斯朵芙醫生(Dr. Nancy Lonsdorf) 是婦女健康的專家，也是《女性最好的良藥》(A Woman's Best Medicine)及《青春永駐的女性》(The Ageless Woman)等書的作者。

比較沒有壓力

降低高血壓



學習了超覺靜坐的高血壓病人，在三個月後與隨機指定練習對照技術的個人，或與參加健康教育課程(也就是通過飲食和運動來降低血壓)的個人作比較，超覺靜坐組的舒張壓和收縮壓都有更為顯著的下降。

參考資料：《高血壓》(Hypertension) 26: 820-827, 1995

專注



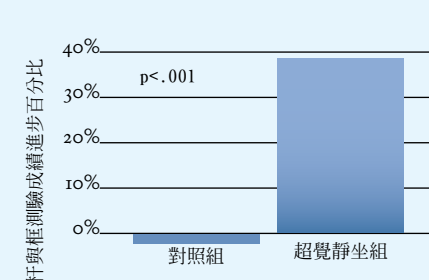
羅素·西蒙斯

「超覺靜坐讓人更加寧靜。而只有在很寧靜時，你才能思考，才能專注。如果分心而且心裏煩亂，你就沒辦法正確理解事物，工作也做不好。理解力來自於寧靜，而超覺靜坐技術就是讓我們一天兩次與那寧靜接觸幾分鐘的練習方法。」

西蒙斯先生(Mr. Russell Simmons)是美國嘻哈(hip-hop)先驅Def Jam唱片公司的共同創始人。根據《今日美國》(USA Today)的報導，西蒙斯先生是美國「過去25年來最有影響力的25人之一」。因為他開創性的眼光影響了音樂、時尚、金融、電視和電影，也影響了現代慈善事業的面貌。

清晰的思考

廣博的理解力與專注力



練習超覺靜坐技術可以培養出更好的場域獨立性。超覺靜坐練習者在這方面的進步是非常突出的，因為一般認為這些基本感知能力在進入成年不久後，就不會再進步了。

參考資料：《感知與運動技巧》(Perceptual and Motor Skills) 39: 1031-1034, 1974