

善念增进身心健康



大卫·霍金斯

美国著名的精神科医师大卫·霍金斯博士的研究表明：人的身体频率会随着精神的状况而出现高低的起伏。诚实、同情、理解和宽容能增强一个人的意志力，提高身体中粒子的振动频率，进而改善身心健康，而邪念会导致最低频率，则有害健康。

物理学家已经证明，世界上所有的固体都是由旋转的粒子组成的。这些粒子有着不同的振动频率，粒子的振动使我们的世界表现成目前的状况（比如光和声音实质就是粒子震动的波）。而我们的身体也是如此。

大卫·霍金斯博士运用人体运动学的基本原理，历经二十年临床实验，对几千个测试对象进行研究后，发现人类各种不同的精神状态会产生不同的人体频率，这些频率分布在 1-1000 (100,000Hz) 的范围。身体的振动频率如果低于 200 (20,000Hz)，则会削弱身体健康，而从 200 到 1000 的频率则使可增强身体健康。（转下页）

一位年轻设计总监的选择



28 岁的丹尼尔是互动设计这个科技新领域的佼佼者，他拥有生意蓬勃的公司和应接不暇的客户，还经常受邀到知名大学分享研究成果。初见他时，他穿着印有“法轮大法好”的黄色 T 恤，笑容灿烂，谦虚有礼，看着他名片上“互动设计总监”的头衔，让人不禁好奇，这个搞高科技的年轻人为什么会修炼法轮功？

2004 年，当丹尼尔还在念台湾交通大学建筑研究所时，一向疼爱他的奶奶突然去世了。这对丹尼尔打击非常大，让他感到人生的无奈，也促使他思考人生的终极问题。这时他想起修炼法轮功的父亲平日常向他提起的《转法轮》，于是主动向爸爸借了一本回去看。

当他打开《转法轮》，读着读着，不知不觉身心变得非常轻松。他说，以前对宇宙、人生的理解是片段、不连贯的，对于未知的世界总是充满畏惧。但是《转法轮》从科学的角度解开了他的迷惑，他一下明白了过去百思不得其解的疑问，对宇宙有了全新的认识，从而改变他对人、对事的看法与态度。

他说修炼前自己是一个脾气非常急躁、易怒的人，因为力求完美的个性，所以对于别人非常严厉苛刻，从不替人着想。而修炼后，他心平气和，凡事考虑别人、理解别人，不会再动不动就挑别人的缺点。

丹尼尔曾经因为工作忙碌、用脑过度，长期处于失眠的状态，使他的身心都承受了极大的压力。但修炼没多

明慧週報

●晨光照语● 第 237 期 2009 年 8 月 14 日

“法轮功是传统文化的代表”



【明慧网】2009 年 8 月 9 日，法轮功学员又一次应邀参加了久负盛名的英国爱丁堡国际艺术节游行。在五十个游行团体中，法轮功队伍清新祥和，精美的花车十分引人注目。六位法轮功学员身着传统服装，在莲花丛中演示优美祥和的五套功法。

七万多名观众中有很多华人，包括不少来自中国大陆的游客，他们被法轮功游行队伍的气势与祥和所震撼，也了解到法轮大法弘传世界一百一十四个国家和地区，让上亿人身心受益的真相。

一名曾姓华人男子表示：出国多年，每年在游行中都看到法轮功队伍，觉得法轮功“已经成为一种代表，中国传统文化的代表”。

几乎所有苏格兰媒体都用法轮功团体的图片作为游行活动的主题图片，泰晤士报选择法轮功团体的扇子舞表演作为唯一图片进行了封面报导。◇

久，有一天他发现自己居然一上床没多久就睡着了，丹尼尔兴奋地说：“现在可以想什么时候睡就什么时候睡，这种感觉实在太棒了！”

现在丹尼尔的生活过得忙碌而充实，工作之余，除了象其他法轮功学员一样每天固定的学法（读法轮功的书籍）、炼功外，他也力所能及地参加去景点讲真相的活动，希望到台湾的大陆游客也能了解法轮功的美好。

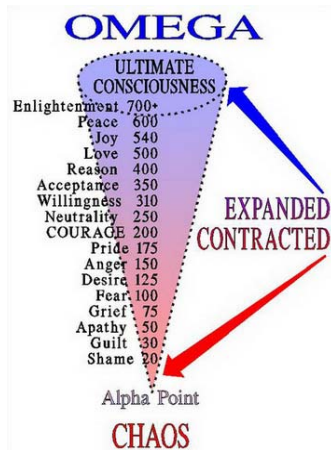
当问到是什么动力使丹尼尔选择修炼法轮功并一路坚持下来时，他带着灿烂的笑容坚定地表示：“当你感受到法轮大法的修炼对你整个生命的启发，让你明白为什么来到这个世界，了解活着的意义时，你已看到了目标，知道修炼的路就在那里，你就会义无反顾地走下去，决不会离开。”◇

（接上页）霍金斯博士发现，当一个人想着下流的邪念时，就在削弱自己。恶念、冷漠、痛悔、害怕与焦虑、欲望、发火、怨恨、傲慢（依次是 20—175），这些全都对人有害。而信任在 250，是中性的，对人有益。再往上的频率依次是温和、乐观、宽容、理智和理解、关爱和尊敬、高兴和安详，平静和喜悦在 600，开悟(enlightenment)在 700—1000。

霍金斯博士遇到过的最高最快频率是 700，出现在他研究特瑞莎修女（获 1997 年诺贝尔和平奖）的时候。当特瑞莎修女走进屋子里的一瞬间，在场所有人的心中都充满了幸福，她的出现使人们几乎想不起任何杂念和怨恨。1000 被霍金斯

博士称为是神的意志或精神，这是绝对力量的频率，甚或更高。

霍金斯博士的研究成果和古老修炼界的认识不谋而合。修炼界认为提高人的心性（道德水准）是修炼的根本，在低层次可以达到祛病健身，而高层修炼的最终目标要达到“天人合一”，使自己的能量、智慧和宇宙完全贯通，也就是佛家所说的“开慧开悟”。◇



不送礼物反升官



明代，杨溥任内阁大学士时，很注重选拔德才兼备的优秀人才。他的儿子从石首（今湖北石首县）来京，他便利用这个机会，询问官场的情况。他的儿子洋洋得意的详细说明了自己所过州县时，当地官吏迎送和赠送礼物的殷勤状况。其中

唯有时任江陵县知县的范理，没送礼物。

杨溥听在心里，暗中称异。当时便训斥了儿子不应受礼。随后便向有关方面，去了解范理的表现。发现范理确实贤明，便立即推荐他当了德安（今湖北随州市）知府，而此时，范理才任江陵县知县八个月。

那时给杨溥的儿子送礼的官员们，都来向他打听：“你的父亲，为什么没有提拔我们？却给刚上任的范理升官？”杨溥的儿子沮丧的回答说：“就是因为范理没送礼，所以才升了官。我因为受礼，还挨了骂呢！”送礼的那些官员，都十分愕然。◇

【明慧网】从小父母就对我寄予很大的希望，我也是个听话的孩子，从没违背过父母的意愿，学钢琴、学英语、学绘画，父母让做什么就做什么，而且努力做好。

但是随着年龄的增长，我渐渐发现，人的愿望和能力之间是有一定差距的。特别是中考的失败，在我心底蒙上了厚厚的阴影。

三年前，我上的是本市最好的中学，成绩虽不能说是名列前茅，但是考重点应该是没问题的。但中考成绩出来后，给了我重重的一棒，我以两分之差和重点高中失之交臂。父母没有埋怨，还领着我旅游了一大圈，但我能感受到他们的失望。后来爸爸托人花钱还是把我送进了这所高中。我从心底暗下决心，一定要为父母争气！

接下来的三年高中生活，我几乎是没有自我，什么叫刻苦，我想我是深刻理解了。然而努力和结果不成正比，我一直成绩平平。我从心底感到深深的悲哀，父母为了陪我，很少十二点之前睡觉，可怜天下父母心！

高考前几天，我心里乱极了。爸爸妈妈说：“不要有压力。我们能正常发挥，考二表一就足够了。”但我知道，二表一那也得是我发挥好了才能达到的，但是我能发挥正常吗？

那天忽然接到了小姑的一条信息：“晓静（化名），姑姑一直觉得对不起你，你中考的时候就应该对你说的。把你的团和队退了吧，那是生命得救的希望，会给你带来福份的。还有，考试遇到困难的时候，记得

我的高考奇遇



念‘法轮大法好’，一定会有奇迹出现。切记！”

我没有回信，但我心底似乎觉得这是我唯一的希望。其实小姑以前和我说过，告诉我中共迫害死八千万中国人，很邪恶，退出党团队是为了废除把生命献给它的毒誓，这样才能有美好未来。但是我一直半信半疑，觉得离我太远，我还只是个小孩子，就没有深入去想。

一进考场，我就开始默念“法轮大法好”，心里很沉静，感觉思路特畅通，平时数学是我的弱项，但这次竟然做的很顺利，印象最深的是一道十二分的数学题，应该是拔高题，开始一点思路都没有，我就默念“法轮大法好”，真是奇了，马上思路就出来了。

开始估分的时候，老师们都很惊讶，反复的估，我知道他们不相信我能考的如此好，而且最不能让她们置信的是，我平时的弱项科目都超常发挥，数学竟近 130 分，很多尖子生才考了刚过百分。分数发表时我的实际分数和估分只差一分，而且超过重点线三十多分。看着父母欣慰的笑容，我在心底深深感谢法轮大法，感谢大法师父！是法轮大法圆了我的重点大学梦。

后来的报志愿也非常顺利，如果稍偏一点，我就会以一分之差再和重点大学失之交臂。退一步海阔天空，这是小姑经常说的话，我们当时就退了一步，结果我如愿的考上了理想的大学！

在这里，我真诚地希望那些对法轮大法还有怀疑的人们，千万别错过这美好的选择！◇