

快乐象涟漪

哈佛大学的一项研究表明，个人的快乐其实是源于一种集体行为，很大程度上依赖于他们的朋友群是否快乐。他们还发现，一个人的快乐会象水面的涟漪一样，传播到三层社会关系以外。

而快乐的传染力受时间和空间的限制。距离越近，受到快乐传染的机会就会增加。与快乐人为邻，你的快乐机率会增加34%；而居住较远的朋友受到的影响就会小。社会联系最丰富，处于社会关系网路中心的人会比网路边缘的人快乐。具有传染性的快乐保留时间至少能持续一年！

由这个研究得出的结果，我们可以理解到良好的资讯、优雅的举止、正向的思考、廉洁的操守、高尚的道德……等，这些美好、真诚、善意、宽容的良性讯息会象快乐一样，似涟漪般的传播给你周遭的人、事、物，使一切都随着往美好与正确的方向改变与提升。

其实，古人比我们聪明得多，他们早就察觉这种道德、礼教善化人的力量与感化、泽被的威力，所以有“潜移默化”、“耳濡目染”的成语作为上述这一项研究的最好印证。古人一直言传身教的默默做着示范，将人该具备的道德、操守、行为准则，有意无意、有形无形的发挥着“润物细无声”的引导作用。就连双方争战、对垒时，也知道如果能做到“兵不血刃”的“仁义之师”，就可以战无不胜、攻无不克的道理。谁都明白道德教化的无形功能与人心感化的巨大威力。

孟母三迁的故事，谁都耳熟能详。她发现除了自己的言教、身教之外，周围环境的影响更是深且巨，于是开始了漫长的迁居，最后才搬到了邹城的学宫附近。因周遭常有读书人来往，他们高贵的气质、从容的风范、优雅的举止，使附近的居民无意中受到这种潜移默化的影响。尤其初解人事的孩童，常群集在大树底下，演练学宫中揖让进退的礼节，庄严肃穆而有模有样。至此她才安心定居而留下了历史上的这一段佳话。这故事证明了环境无声的影响力有多大！

我们都知道，古代农业社会的妇女，大半目不识丁，因为讲究女子无才便是德嘛！但绝不影响她们的持家教子，因为那“古训”，那“传统美德”，那“门风”，那“家传庭训”，在在都深植于每个人的脑海中，溶入每个人日常生活与行为里。代代承传，绵延不断，在老一辈的口传心授里，在长辈的身教、言教中，耳濡目染着。那时的人，一旦被批评为“没家教”，那可是不得了得严重的严重事儿呢。这是道德无言之教的最佳诠释！

目前你会发现，遍布世界八十多个国家的法轮功修炼者，他们可能是你的亲人，你的好友或你熟识的人，当你隔一段时间再见到他们时，你会惊讶于他们的变化：道德提升、心灵超凡、身体健康、远离病痛、满面红光、神采奕奕、相貌堂堂……。所有的改观全都是你们这些亲朋好友、左邻右舍、知交故旧都有目共睹、亲耳听闻的。

他们平静而永不停歇，象清风无声吹拂、似春雨默默滋润的传播着真善忍因子，传播用真善忍装备起来的道德。在各个角落，从不同方位，他们

以亲身的改变验证着获得身心健康真理。他们自己做好人，然后带动更多的人做好人，让更多的人享受大法带给人身心健康。

如此一来，很多的人会发现，自己很乐意与大法修炼者相处、攀谈，愿意采纳他们的建议。更多人会发觉，自己会不由自主的被这群人所吸引，喜欢亲近他们，与他们为伍，向他们倾诉心中的委屈。经由此，你会消除心中的不平，改变你过激的做法，化去你脑中的妄念，洗涤你心灵的污染。这就是道德的无声教化，这就是操守的无言诱导！这就是获得身心灵健康的大道与真理！

有兴趣吗？想成为身心健康的人吗？欢迎你成为真善忍的种子，欢迎你成为身心快乐的传播者！欢迎你成为真理中一圈圈的小涟漪，再慢慢扩大，徐徐延伸，缓缓推广，来影响全人类。◎（默想）

如此一来，很多的人会发现，自己很乐意与大法修炼者相处、攀谈，愿意采纳他们的建议。更多人会发觉，自己会不由自主的被这群人所吸引，喜欢亲近他们，与他们为伍，向他们倾诉心中的委屈。经由此，你会消除心中的不平，改变你过激的做法，化去你脑中的妄念，洗涤你心灵的污染。这就是道德的无声教化，这就是操守的无言诱导！这就是获得身心灵健康的大道与真理！

有兴趣吗？想成为身心健康的人吗？欢迎你成为真善忍的种子，欢迎你成为身心快乐的传播者！欢迎你成为真理中一圈圈的小涟漪，再慢慢扩大，徐徐延伸，缓缓推广，来影响全人类。◎（默想）

有兴趣吗？想成为身心健康的人吗？欢迎你成为真善忍的种子，欢迎你成为身心快乐的传播者！欢迎你成为真理中一圈圈的小涟漪，再慢慢扩大，徐徐延伸，缓缓推广，来影响全人类。◎（默想）

人生感悟 出言以善 慈悲待人

古人说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”由此可见，任何一个人随意说过的话，都将产生不同的后果。激励他人的良言会为说话的人积德，伤害他人的恶语则会使说话的人得到恶报。造谣中伤他人的坏人自以为得计，但是过一段时间之后必有更大的报应等待着。孙子也说过：“赠人以言，重如珠玉；伤人以言，甚于剑戟。”

对于修炼的人来讲，修口也是很重要的人生修行之一，应该做到不说谎话、不讲恶语、不出口出妄言。“静坐常思己过，闲谈莫论人非”也是做人的基本修养，语言是人与人之间沟通的桥梁，也是认知外在世界的重要媒介，要想说得清楚、说得风趣，令闻者心开意解、清心悦耳，就必须出言以善、心怀慈悲，才能造福于众生，广结善缘。

人的口，就像锐利的刀剑，用它既能修行，也能积德。但是，口舌往往又是最

容易造业的。在现实生活中，我们会经常碰到一些这样的人：长着一张能说会道的嘴，可惜用错了地方，说话尖酸刻薄，不给人留丝毫余地。在日常生活中，如

释迦牟尼佛曾率领五百僧侣前往民风未化的迦师那国弘扬佛法。为引导有缘人，目犍连第一个来到了该国城中。当他目睹到迦国人某些荒诞不经的行为时，开口便以因果的道理直指民众的愚痴行为必然遭报受苦，迦国人听后难以接受，就怒气冲冲的将目犍连撵出了城外，致使他的迦国之行无功而返。

后来佛陀派遣文殊师利菩萨前去迦师那国，文殊师利菩萨进入该国之后，并没有马上宣扬佛法，而先以称赞迦国人民是如何的勤奋、纯朴善良。温馨的劝善话语令迦国人欢欣喜悦。众人最后手持香花、佳肴、珍宝，至诚供养。文殊师利菩萨乃率领该国人民前往佛所，向释迦牟尼佛恭敬顶礼，并聆听佛陀的心法。

博大的胸怀才能展现出宽容的风范，无私的心地才能发射出真诚与善良的光芒，觉者永恒的状态就是慈悲。因此，修炼人应该以慈悲之心劝善，出言以善才能广结善缘。

看到别人的技能、知识、品德及善行，以真诚之心去称赞他、赞美他，并且跟他学习，可以去除自己的嫉妒、傲慢之心，也可以扩大自己的心量。

人人出言以善，慈悲待人则能使社会真正回归到安定祥和的状态。◎（贯明）

医山夜话

扬洒千遍的水

扬洒千遍的水，中医叫甘澜水。据说是大医学家张仲景发明的。

《金匱要略》中有一个方子，叫茯苓桂枝甘草大枣汤，此方治奔豚气。奔豚气不是什么危重疾病，其发病时，由少腹上冲，直达咽喉，此方剂需用甘澜水煎。因为扬洒千遍的水，具有轻扬之性，可引药上行。从现代科学的角度看，扬过千遍的水无非是氧气的含量高一些。

曾听过一个故事。一位老人快不行了，他的儿子请了一位医术很高的中医。中医看后说，不好治了。老人的儿子就跪求中医救他父亲一命。中医为其孝心所感动，开了一个方子，说：此方须用扬过千遍的水煎熬。让老人的儿子在老人的床前，放一个大水缸，用水瓢，一瓢一瓢的将水缸里的水，扬洒

上千遍。于是老人的儿子按中医的嘱咐，在老父亲面前用水瓢，一瓢一瓢扬洒水缸里的水。老父亲看着儿子，为给自己治病，在床前，忍受困乏，通宵的扬洒水缸的水，心中很是感动，吃了汤药，病很快就好了。

从这个病例，可以看出，老人由病危好转，并非依赖甘澜水的作用，更不是水中含氧高的结果，而是老人儿子的孝心产生的作用。

古人很重孝道，孝是道德的体现，是人应该具有的美德。真诚善良的心可以改变周围的环境及物质。

日本科学家江本胜博士研究水，发现当人心纯善时，说出的话可使水结晶的排列得很精美。他们用这种方法，使得现代净化技术都无法净化的水得到了净化。

社会发展至今，

不止水要净化，人心也要净化才能向上提升。

古人提倡道德，但时至今日，道德已不为今天的人所重视，坏思想弥漫人世间，使得人心从小就被污染，社会及人心都变得很邪恶、贪婪，整个人类的世界向下沉沦，各种现代连医院都无法治疗的文明病也在不断的增加，现代医学科学家投入巨资和大量的人力做研究，也找不到真正导致生病的原因。

然而，在法轮功的修炼群体里，那些曾被污染的人心，由于同化宇宙特性真善忍而变得真诚善良；那些中西医无能为力医治的各种疾病，因修炼法轮大法都能迅速得到康复。

事实证明，只有同化真善忍，人心才能归正，人类的道德才能提升，社会才会变得无限美好。◎（宋晨光）

