

文 / 任百鸣



打坐心理实验与法轮功救人

打坐对人有明显的道德提升

打坐在西方社会越来越受到重视，不仅因为它有公认的缓解紧张、忧郁以及减轻慢性疼痛的作用，一向讲究实证科学的科学家们，精心设计出一系列的心理学实验，结果证明“打坐”还有许多“时尚”功效，比如，增加创造力、记忆力和理解力。学生因此还会思想集中，提高考试成绩；而大公司的老总们为公司前途着想，也纷纷参与打坐练习，有的还在公司里开设打坐冥想室，开放给员工使用，打造灵感迸发的氛围。

最近，美国西北大学的一项实验，更是在打坐探源方面大大迈进了一步。该校心理系教授 David DeSteno 在《纽约时报》发表文章“打坐中的道德实验”（The Morality of Meditation），介绍了一个探究打坐对与道德心理影响的心理学实验，得出结论：打坐对人有明显的道德提升，该实验报告将在美国的《心理科学》杂志发表。

实验也很简洁，他们登广告招生参加一个 8 周的打坐课程，有 39 人感兴趣报了名（这些都是从来没有打坐经历的人）。实验把这些人随机分两组，一组 20 人正式参与 8 周的打坐练习课程，包括回家也要求练习，另一组 19 人告之招生已满要等下一个班。8 周后，把所有入单独约到学校面谈，故意令其遇到一个他们都事前不知情，但被精心设计的道德考验场景。

为什么打坐会道德提升

面谈等待厅中只有三把椅子，事先已经坐了两个人，被

试验者只能坐在第三个椅子上等待，这时，外面又进来一位拄着拐杖、脚因骨折穿着医疗固定用靴的女士，女士进来自己靠着墙站，表情有些痛苦，但没有要求谁让座。

事前安排的俩人，坐着很心安理得，丝毫没有让座的意思，受到旁众心理的压力，被试验者必须做出决定，是装着没看见，和大家一样继续坐着，还是起身让座，缓解这一尴尬局面。

实验结果，没有经过打坐练习的小组，只有 16% 的人让了座，而经过 8 周打坐练习的小组，有 50% 的人主动让了座。科学家由此看到了打坐和慈悲心的某种关连。

至于为什么打坐会带来这一道德提升的现象，该文作者要说不清，只能猜测两点，或许打坐增加了注意力，能够注意到别人的痛苦，或许是在一起打坐，让人更有一种整体感，倾向于互助。

身心祥和

西方文化中没有修炼的内涵，真要刨根问底，解释起来确有一定难度。若依循中华传统的修炼文化，再来审定上述的心理实验，深度释因似乎或许水到渠成。

佛家认为人身有恶也有善，佛、魔两性同在，佛性体现善，魔性体现恶。通俗点讲，就是人有利己自私的一面，也有助人无私的一面。打坐中，人处于身心祥和之中，人性中佛性、无私的精神一面会自然强化，而魔性、自私的一面会被削弱。双方平衡情况，要据个人自身情况而定，好人更好，坏人变善，总体上看，这个团体的慈悲心总要和要大，道德感

要强，所以打坐 8 周后的让座率，是一般人组的 3 倍，也就很容易理解了。

这里，我们不妨再引申一步，业余打坐 8 周，人就有了明显变化，总体上，慈悲心就会大了一些。那么对于那些长期打坐的炼功人，比如法轮功修炼团体，他们不仅长期以来，天天包括打坐在内的炼功，而且还按照“真、善、忍”原则修心性、做好人，遇到矛盾向内找自己哪里没做好，这样的修炼团体，更应是慈悲心不断增扩，道德也会不断提升。

法轮功也和平理性的讲真相

事实上，在法轮功 92 年传出到 99 年中共开始打压的 7 年中，法轮功的好人好事与道德高尚是整个社会所公认的。就在中共残酷打压法轮功的这十四年来，法轮功也从来都是和平理性的讲真相，没有诉诸任何暴力，这更是慈悲中的大慈悲的表现了。

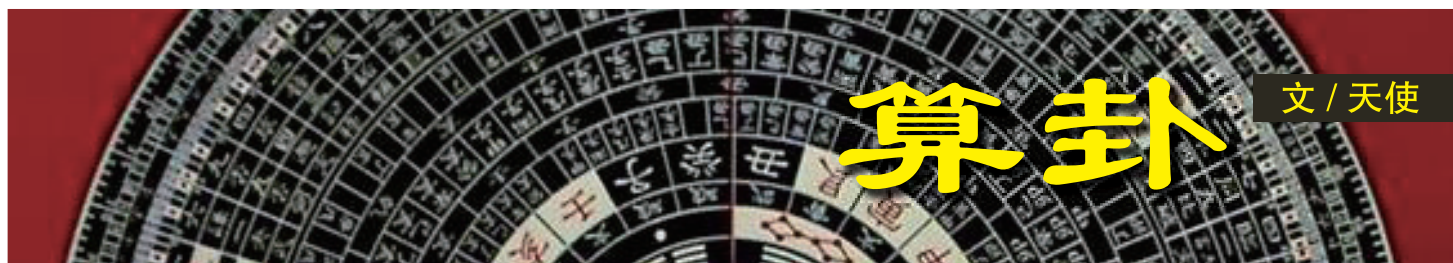
越打坐，越修炼，慈悲心就应该越大，那么，当一个人慈悲心大到一定程度时，是不是就是佛性完全的表现出来了，善的一面出来了，身上自私、魔性、不好的东西变的越来越弱了。如同实验，这个人面对的已经不是给脚伤客让座的场景了，法轮功修炼者们面对的场景又是什么呢？那是真实发生的中共的残酷长期迫害，是无数的中国人被谎言欺骗，无知中诽谤、诋毁、仇视佛法的局面。这样的生命倚靠中共的危强，最后为中共的罪恶当替罪羊，看到他们面临着如此可怕的未来，修出了慈悲善心的修炼人还能坐得住吗？还能偷偷摸摸的只管自己在家炼功吗？他们会怎么样？如同，8 周打坐就会克服旁人无视压力，坚决让座，否则良心受遣，那 正法修炼人则更是不惧生死的出来急迫中救人，这确实就是他们慈悲心的最大体现。

“退党保平安”

怎么救人呢？就是把有关法轮功的真相告诉你；全力劝善；帮你声明退出中共党、团、队，叫做“退党保平安”，其实，这些和让座是一样的道理，都是在帮你化险为夷，带给你平安福报。

在那个让座的实验数据中，一般人小组，有 16% 也主动让了座，说明他们能理解并认同那些打坐人的让座想法。但也有 86% 的人存有疑问、或不屑让座。现实中的救人，也是如此，中国人中也有很多人，不理解法轮功学员的慈悲救人的壮举，认为是搞政治，抵触对其讲真相的修炼人，那是他们不能理解修炼人的道德境界造成的。

或许，按照前述科学家们设计的打坐增强慈悲，提升道德的实验来看，能帮助你理解到法轮功救人的道理。说白了，看你岌岌可危，这些道德高尚的法轮功修炼者能不给你让个座吗？这就叫不求回报的慈悲善念。



文 / 天使

算卦

外公已经去世好多年了，他的模样，我都记不太清了。不过，经常听妈妈说过一些关于外公的事情，尤其是他给有缘人算卦的事，总是让我难以忘却的。

外公活着的时候，是酷爱算卦这一行的。不过，他并不以算卦为生，只是在农闲的时候，弄弄他那些讲究算卦的书。偶尔给人算一次，也并不收钱。他说他只给有缘的人算。

那一年夏天，大舅妈的妹妹贺芳来外公家做客。由于大家平时聊天的时候，都说外公算卦算的准，所以贺芳就求外公给他算一卦。外公没有推辞，问清了她的生辰八字后，就给她占了一卦。

占完卦时，外公愣了一下。贺芳有些奇怪，问外公，“大叔，我的命怎么样啊？”

外公想了一下，终于还是说道：“你会有一儿一女，生活也不错。38 岁以后嘛，卦相上显示就是一片空白，什么都没有了。”

贺芳又问：“空白是什么意思呢？”

外公叹了口气：“天机不可泄露，到时候你自然就知道了。”

等贺芳走了以后，来串门的邻居还有外婆和舅舅、阿姨他们都有些好奇，就问外公这卦是怎么回事。外公长叹一声说：“38 岁以后是一片空白，也就是说，她只有 38 岁的寿命。”

外婆和舅舅、阿姨他们都不信。

外公笑了笑说，“不信就当故事听吧，没什么的。”

来串门的几个邻居当时却并未表示任何看法。

等回去以后，那几个邻居在和村里人聊天的时候，笑着说：“都说那老头算卦算的准，现在看起来，也是胡说八道。人家老贺家那二姑娘才 18，身体好好的，什么毛病都没有，他说人家只有 38 岁的寿。”

“就是啊，看来那俗话说得没错呀！”

“说什么？”

“骂人不疼，算卦不灵啊……”众人一阵轰笑之后，就把这事淡忘了。

时间飞逝，转眼又过去了好几年。

这年的夏天，外公忙完了农活，就在村里村外到处转转，走走看看的。有一天傍晚，二舅舅刚进家门，外公就叫住了他，并且对他说：“小国啊，这几天我到处转转，给自己相中了一块墓地，在……”

外公的话还没说完，二舅舅就非常生气的打断了他的话：“爸，你身体好好的，你选什么坟墓地呀？”

外公还想着，二舅舅非常生气，不听他说，就走向自己的屋里去了。于是，外公叹口气就不再说了。

转眼，这年的秋天就来了，有一天，身体一向硬朗的外公，突然在外面摔了个跟头。被小舅舅他们扶回家后，就卧床不起了。妈妈和舅舅、阿姨们都回家去看望他。外公在床上静静的躺着，只是昏睡，谁和他打招呼，他就睁开眼睛看看谁，和人家聊两句，然后就闭上眼睛再次昏睡。

两个星期后的子夜，外公静悄悄的走了，走的很安详。

家里人在处理外公身后事的时候，二舅舅突然跌足道：“唉，夏天的时候，爸跟我说过，他给自己挑了一块墓地，我当时非常生气，我说这老头身体好好的，挑什么墓地呢！原来，他早就知道自己要走了……”

岁月如梭，一转眼又是十几年过去了。这年秋天，大舅妈从另一座遥远的城市来看望外婆。一家人聚在一起聊天的时候，大舅妈提起了她的二妹妹贺芳，说她春天的时候得急病去世了。扔下两个孩子，一儿一女，一个 16 岁，一个 15 岁。还说，她嫁的人家不错，男人的工作也好，生活是她们姐妹几个里最好的一个，连村里人都羡慕，只可惜，没福啊。

大家都说为贺芳惋惜，小舅舅不经意的问了大舅妈一句：“二姐今年多大岁数了？”

大舅妈说：“38 了。”

这时，外婆猛然想起外公在 20 年前，给贺芳算过一卦，说她只能活 38 岁的事。外婆问大家，“还记得 20 年前，你爸给贺芳算卦，说贺芳只能活 38 岁的事吗？他没有说谎啊，只是我们不相信罢了。”

屋子里的亲人们，立刻都记起了这件事，因为外公给贺芳算卦时，他们也都在场的。于是，大家谁也不再说话，都陷入了沉思中。

三退得福报 劝君莫迟疑

文 / 大法弟子

近几年来，经我三退的亲朋好友，真是福报连连。

前年正月十五，我妹夫一家上坟，车行驶在结冰的山路上，突然一滑，轿车冲进路旁壕沟里，撞在巨石上，巨大的惯性把车又弹回路上，转了一圈顺路停下来，车的气囊都弹出来了。车里坐着妹夫八十多的老爹，还有妹夫的二哥和孩子，个个毫发无损。全家人感到万分庆幸。

去年秋天，朋友小刘行驶在盘山路上，车胎突爆，小货车一下子冲下路边，翻入偏坡，滚了三、四个个，在一空旷处，四轮正正当当着地。车摔得面目全非，人却什么事也没有，真是奇了。

我的侄子在外地上大学，本来定好日子走，头一天同学打电话说，让晚两天走。结果他原定乘坐的客车肇事，乘客死的

死伤的伤，他因此而得以保全。他母亲因三退使多病的身体也越来越好，更是经常嘱咐孩子“多念‘法轮大法好’，‘真善忍好’”。

至于因三退，大学毕业生顺利找到好工作，摆小摊的商人生意红火等等，更是不稀奇呢。

写下这些，就是告诉那些还没有三退的朋友，三退确有福报，抹去兽印有神保，朋友，您还迟疑什么呢？