



因果真实不虚 最新研究：坏行为影响健康

文 / 李茹岚

做过有违道德的行为之后，会不会觉得食欲不振？根据加拿大一项最新研究结果，答案是“会的”。结果显示，人们在触犯道德问题之后，会减少喝水或饮料。更多的研究证明，人的行为好坏甚至会影响到他们的健康状况。这也印证了古人说的善恶有报的道理。

违反道德行为会影响食欲

据《每日邮报》报导，多伦多大学管理学院副教授陈欣蒂（Cindy Chan）通过一系列的研究发现，人们做了违反道德的行为后，会比较不想喝饮料。她说：“违反道德会使我们口中留下不好的味道，导致我们更少进食。”在经历违反道德的行为后，人们的内心感受会对其行为造成深刻的影响。

在3项实验中，研究人员让实验对象观看乱伦的影片和聆听关于欺诈的新闻报导。研究发现，实验对象对巧克力牛奶的享受程度下降。此外，实验对象在被要求写出一个关于欺骗或偷盗的故事后，明显减少喝水。

陈欣蒂说：“这是因为违反道德会使我们产生厌恶感，这种厌恶感会导致我们失去胃口。这是一种保护自身免于摄入有害物质的机制。”

这项有趣的实验可能启发我们，违反道德的行为不仅停留在精神层面，也可能会影响到我们的物质身体。

研究发现 犯罪行为影响健康

很多研究都证实了违反道德或犯法的行为会影响健康。英国《卫报》文章介绍，英国威尔斯的卡迪夫大学（University of Cardiff）研究人员分析了剑桥大学的一份资料。这份资料追踪伦敦南部411名8岁儿童长达40年，详细记录了他们的生活习惯、违规或违法行为和健康状况，直到他们48岁为止。研究人员认为，年轻罪犯即使身体非常健康，违反道德的行为将会使他们日后的健康状况比一般人糟糕。

该大学的薛珀德教授（Professor Jonathan Shepherd）说，那些在18、19岁后停止违法行为的人，他们的健康不会有明显的异样状况。反之，那些在20或30岁后仍有违法行为的人，日后的健康则明显地变差。

“长期犯罪的人入院治疗次数，比一般人高出4倍，中年后残障的倍率更比普通人高出13倍。记录也显示，17名

在48岁以前去世的人中，13名曾有犯罪记录。”

薛珀德教授说：“年轻的时候，你的犯罪行为似乎不会对健康造成影响，但它迟早会找上你。”

研究证明助人者更快乐健康

相反地，有研究证明，做好事或帮助人可使身体更健康，或从不同地方得到回报。去年，美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）和北卡罗来纳州大学的研究发现，帮助人得到的快乐，会使体内的基因也感到快乐，从而释放较强的免疫细胞，增强抵抗力。

主持这项研究的加州大学教授寇尔（Steven Cole）发现，追求有意义生活的人，他们的人体免疫细胞中的基因表达是良性和积极的，出现癌症的水平最低、抗体最强。研究人员给出的典型的例子是特丽莎修女。

帮助人本身能使人心情愉快并能减少忧郁和压力。去年，英国埃克塞特大学（University of Exeter）的苏珊·理查德兹博士（Dr. Suzanne Richards）分析过去20年的40项研究报告后得出结论，助人行为能降低忧郁、增加幸福感和减低死亡风险。

“付出”和“回报”之间有没有直接关联？美国凯斯西储大学（Case Western Reserve University）的教授史蒂芬·波斯特（Stephen G. Post）曾对此进行过深入研究。他和小说家吉尔·奈马克（Jill Neimark）合作，综合了100多项美国各大学的研究成果后，得出一个结论：“付出与回报之间存在着神奇的能量转换秘密，即一个人在付出的同时，回报的能量正通过各种形式向此人返还，只不过在大多数情况下，自己浑然不知……”

他们把研究成果写成著作《为何好人有好报？》（Why Good Things Happen to Good People），他们的分析综合了大量资料，包括一项长达50年时间的追踪调查。这项调查发现在高中时代热爱奉献的人，在未来会有更好的身体和心理健康。还有一项调查发现，热爱奉献的人普遍比较长寿。帮助他人可改善患有慢性病、多发性硬化和心脏问题病人的健康。

这些科学研究似乎验证了中国人“行善积德”、“善恶有报”等老话有一定的道理。

坦然与财富

文 / 王昊天

到修炼的喜悦，放下自我情绪的喜悦。

他完全平静下来，坦然的继续对其他的客户发翻译邀请，他已不再想，是否再上当受骗，是否自己的生活还是这样一塌糊涂，没有着落。而是从内心深处发出诚挚和友善，面对网络上，一辈子也不可能看到的其它国家的客户。

用自己的工资做真相资料，那是威德

几天过后，他每天早上习惯性的打开电子信箱，赫然看到两个熟悉的名字。称他“小傻瓜”的客户，非常非常的歉意，不仅支付了前期的翻译费用，而且还送给他一张国际IP电话卡，称赞他翻译的技术文件真是帮了他们很大的忙。他们很抱歉，原来的玩笑，请维澈谅解。

另一个称“考验翻译能力”的客户，也是非常抱歉，再三请维澈原谅：“您翻译的医疗方案，真的是缓解了我很大的痛苦。我已经向您的帐户寄去250美金，用以支付译费。谢谢！”维澈一看，这位女士寄给他的费用，比原来谈好的费用，多出五倍。

看到多出五倍的钱，高兴之余的维澈想：怎么办？他想到可以做真相资料。但是他猛然发现，这颗做资料的背后，潜藏的是欢喜。因为师父说过，用自己的工资做真相资料，那是威德。所以他想用这些多余的钱，转换成威德。但是心里很不清朗，因为觉的这是在交换，在求，在用钱，表现自己的修炼，而不是用一颗纯净的心，自己想做神圣的事，但是出发点是为私的。

“我是修炼大法的，不能多要您的钱”

想到这里，忽然明白，修炼中师父不会看我们用多少钱做了多少资料报纸，而是看我们的心，是无私还是有私。师父也多次说：神只看人心（《长春辅导员法会讲法》）。

想到这里，维澈已经完全明白了怎样做，问明了对方的帐户，把多余的钱又都给寄了回去，并回了信件：“我是修炼大法的，不能多要您的钱。请您登陆法轮大法网站，了解更多的有益于身心健康的咨询。”

经过这两件事情后，维澈的翻译工作量，大大增加了。有的客户邀请他翻译书籍，一册薪金1000美金。自此，维澈的帐户再也没有干涸过。



石竹山祈梦

文 / 翔龍

石竹山中呈现出天宫仙苑般美丽

福建福清市西郊10公里处有石竹山，这是一座祈梦名山。

这座海拔534米的石竹山以石奇竹秀而享有“雅胜鼓山”之誉，从“石能留影常来鹤，竹欲摩空尽作龙”的诗句中更可以领出石竹山的仙气与灵性。人们从山脚一路沿着蜿蜒的登山石径观赏着的遍山奇石与秀竹，渐渐地就可到达此山南麓高悬于半山腰崖峭壁上的一座道院，这座始建于唐大中元年（公元847年）间的石竹山道院由仙君楼、观音殿、文昌阁等古建筑群组成，最初名为灵宝观，后改为石竹寺。这橙瓦红墙的道院悬在山腰之上，宛如可以攀月的空中楼阁。每当烟雨朦胧时，更能在这青翠的石竹山中呈现出天宫仙苑般美丽的画面。当人们延石径登上山来，看到寺外的崖石上那句“石竹仙山，白日作梦”摩崖题刻时，这座道院才是石竹山的“九仙祈梦”处所在。

原来，在这座道院中供奉着中国的梦神——何氏九仙君。

关于何氏九仙君曾有这样一个传说：

在汉武帝时，元始天尊神游玉京山见到南蛮闽地教化未开、刀耕火种、缺医少药时而生出恻隐之心。那由九股真气聚成的圣莲宝座竟与天尊心意相通，在感应此念后便化为仙真之形显现，天尊知其意而派其下界教化众生。在临行天尊赠言道：“大道无形，且五色令人目盲，你等下凡，需以心为镜，以梦为灵，感悟世事，点化世人”。随即，九仙一起来到福州投胎做了闽郡太守何任侠之子，然而这九个儿子，除了老大的额头中间有一只眼睛外，其余八人均双目失明。九仙在世33年，随着喜欢道教的何任侠一起在家读经修行。忽一日，九子对太守夫妇说：“蒙父母恩，生我血肉之躯，养我残破之身，现在尘缘已尽，也该是我等离去的时候了。”言毕九子鱼贯而出，到了闽江之滨，每人都用闽江龙津之水清洗双目，顿时目开眼明、炯炯有神。随后，九子一路飘然南下来到兴化湖边（今莆田市仙游县九鲤湖）结庐而居，除炼丹外便四处教化百姓、泽被四方（因此如今在福建各地皆有九仙胜迹与传说）。九子在闽地云游教化众生九年后来到兴化湖边，此时有九尾鲤鱼跃出水面，九仙每人拿出一颗金丹抛入鲤鱼口中，金鲤的头顶上顿时生出龙角腾空而起，九仙跃然而上，骑着金鲤鱼升天而去。此后，兴化湖便改名叫九鲤湖，所在地亦称仙游县。

此后，九仙按照天尊的旨意：“以心为镜，以梦为灵，感悟世事，点化世人”。这便使得石竹山在千余年来祈梦文化经久不衰，更有很多祈梦的灵验事迹记载与此。

例如，石竹山有一幅关于明代内阁首辅叶向高的对联：“一自名山传梦后，而今玉带愧横腰”，对联中说的正是明朝叶向高来此祈梦的故事。

万事万物皆有定数

相传，年轻时的叶向高在一个清明节和同学刘镇、方茂学一同游览石竹山，但其所抽之签为“富贵无心想，功名两不成”。见叶向高不快，两位同学安慰他再找个解签之人问。于是请了一个老和尚解签，老和尚解签到：“富贵无心想，‘想’字去了‘心’便是‘相’字，功名两不成，‘戊戌’两字虽象却又都不是‘成’，这预示公子将在‘戊戌’之年官居相位。”听到和尚的解签，叶向高虽欢喜，心中却仍有疑虑，于是决定二次上山祈梦。第二次上山，叶向高梦见自己在游山时折了一根竹杆做拐杖，而上山时，不小心手滑使竹竿撑到肚子。叶向高醒来后再请老和尚解梦时，老和尚则建议他到石竹山下一老人那里去解。叶向高疑惑地按照和尚的指引到宏路真武殿（就是现在的真丰村）见到一个耕田老人，老人为叶向高解梦道：“竹竿是驶船的篙，古语说‘宰相肚里能撑船，官大肚量也大。’”果然，这叶向高在明朝的万历后期至天启出任首辅（就是宰相）。叶向高虽官居相位，但他不愿与魏忠贤一伙同流合污，而被排挤出阁。叶向高回到家乡再登石竹山时，对友人讲述了早年祈梦之事，并慨慨地做了七律《登石竹岩》：“嶙峋石竹插青霄，病起欢从胜侣招。萝径曲穿云外洞，榕门斜接河边桥。苍崖月冷仙坛静，碧海天空鹤驭遥。一自名山传梦后，而今玉带愧横腰。”

果然，万事万物皆有定数，祈梦也证实了这一点。



坦然与财富

文 / 王昊天

到修炼的喜悦，放下自我情绪的喜悦。

他完全平静下来，坦然的继续对其他的客户发翻译邀请，他已不再想，是否再上当受骗，是否自己的生活还是这样一塌糊涂，没有着落。而是从内心深处发出诚挚和友善，面对网络上，一辈子也不可能看到的其它国家的客户。

用自己的工资做真相资料，那是威德

几天过后，他每天早上习惯性的打开电子信箱，赫然看到两个熟悉的名字。称他“小傻瓜”的客户，非常非常的歉意，不仅支付了前期的翻译费用，而且还送给他一张国际IP电话卡，称赞他翻译的技术文件真是帮了他们很大的忙。他们很抱歉，原来的玩笑，请维澈谅解。

另一个称“考验翻译能力”的客户，也是非常抱歉，再三请维澈原谅：“您翻译的医疗方案，真的是缓解了我很大的痛苦。我已经向您的帐户寄去250美金，用以支付译费。谢谢！”维澈一看，这位女士寄给他的费用，比原来谈好的费用，多出五倍。

看到多出五倍的钱，高兴之余的维澈想：怎么办？他想到可以做真相资料。但是他猛然发现，这颗做资料的背后，潜藏的是欢喜。因为师父说过，用自己的工资做真相资料，那是威德。所以他想用这些多余的钱，转换成威德。但是心里很不清朗，因为觉的这是在交换，在求，在用钱，表现自己的修炼，而不是用一颗纯净的心，自己想做神圣的事，但是出发点是为私的。

“我是修炼大法的，不能多要您的钱”

想到这里，忽然明白，修炼中师父不会看我们用多少钱做了多少资料报纸，而是看我们的心，是无私还是有私。师父也多次说：神只看人心（《长春辅导员法会讲法》）。

想到这里，维澈已经完全明白了怎样做，问明了对方的帐户，把多余的钱又都给寄了回去，并回了信件：“我是修炼大法的，不能多要您的钱。请您登陆法轮大法网站，了解更多的有益于身心健康的咨询。”

经过这两件事情后，维澈的翻译工作量，大大增加了。有的客户邀请他翻译书籍，一册薪金1000美金。自此，维澈的帐户再也没有干涸过。