付出与回报的神奇能量转换

文 / 郑孝祺

人生在世，谁都想活得丰富多彩，健康长寿。人人注重饮食营养、锻练养生，却忽略了“修为和德行”这一重要的保健方式。唐代医家孙思邈是一名长寿之人，他表示，“百行周备，虽绝药饵，足以延年；德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”说的是做人之道，关乎生命的寿夭。现代众多科学研究同样证实，善恶有报，行善能延长人的寿命。

孔子在《论语 · 季氏》篇中说：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”强调“大德必得其寿”。

美国研究人员在以“社会关系如何影响人的死亡率”为课题的研究中发现，一个乐于助人且和别人和睦相处的人，其预期寿命显著延长，在男性中尤其如此。相反，心怀恶意，损人利己，和他人相处不融洽的人，其死亡率比正常人高出 1.5 至 2 倍。不同种族、收入高低、体育锻练以及生活作风都不能影响这个具有普遍性的结论。

人的善恶观念影响寿命长短

美国耶鲁大学和加州大学研究人员连续 9 年，跟踪调查加州阿拉米达县（Alameda County）7,000 位居民，密歇根大学调查研究中心则对 2,700 多人进行了 14 年跟踪调查后，得出人的善恶观念影响寿命长短的结论。

研究人员发现，一个善良人的长寿原因是：从心理角度看来，乐于助人可以激发人们对他的友爱感激之情，他从中获得的内心温暖，缓解在日常生活中常有的焦虑。而且，经常行善还有益于人体免疫系统。

反之，一个心怀恶意，损人利己的人寿命比较短。如一个心脏病常常发作又对他人怀着敌意的人，其心脏冠状动脉堵塞的程度就越大。再如视别人处处为敌的人，往往一触即发，暴跳如雷，容易使血压升高，甚至酿成任何药物都难以治愈的高血压。至于贪污受贿和盗窃之类的人，因作贼心虚，易失眠、烦躁、精神压力很大，这种人的寿命比大多数人短。

美国心理学家杰尔曼和他的学生在历时长达 70 多年中，对加州各中学 865 名男生和 672 名女生，每隔 5 至 10 年反复进行详细心理测试。到 1991 年，这些被测试的学生中，有一半男生和 1/3 女生在世。通过对死亡者心理特征与其寿命对照研究表明，那些从少年时就表现出性格诚实、遵守信用及责任心强的人，比之于不够自觉、不够踏实的同龄人要多活 2–4 年。

被誉为“提灯天使”的南丁格尔女士（Florence Nightingale）来自英国上流社会家庭，但她放弃优越生活，自愿作为一名护士到前线护理伤病员，从无私奉献中感受到美好人生，享年 102 岁。荣获诺贝尔和平奖的特里萨修女（Teresa of Calcutta），一生服务于传染病患者，直到走完 87 年的人生之路。

研究：恶念在血液中产生毒素

美国有杂志曾经发表题为《坏心情产生毒素》研究报告，报告称：“人类的恶念，能引起生理上的化学物质变化，在血液中产生一种毒素。当人在正常心态下向一个冰杯内吐气时，凝附着的是一种无色透明的物质；而当人处在怨恨、暴怒、恐怖、嫉妒的心情下，凝聚起的物体便显现出不同的颜色，通过化学分析得知，人的负面思想会使人的体液产生毒素。”

英国加的夫大学（Cardiff University）与美国德州大学的联合研究显示，“恶有恶报”有科学根据。统计发现，少年罪犯的身体虽然比起同年龄的守法少年强壮，但他们步入中年后，健康状况急速下降，住院和残障风险比正常人高出数倍。很可能跟犯人不良生活习惯与心理状态有关。

美国著名心血管专家威廉斯博士早在 1958 年就对 500 名医科大学生开始进行追踪研究，经过 25 年后，他发现，其中对他人“敌视情绪”强或较强的人，死亡率达 96%，这批人中患心脏病者也是其他人的 5 倍。

付出与回报间 有神奇能量转换

美国凯斯西储大学（Case Western Reserve University）前生命伦理学教授、现石溪大学教授（Stony Brook University School of Medicine）史蒂芬 · 波斯特（Stephen Post）和小说家吉尔 · 奈马克（Jill Neimark）从现代科学和医学角度出发，对人的种种善行，在“付出”与“回报”之间究竟能产生什么样的关系进行了深度研究。

研究人员制定了一个详细测量表，并长期追踪一些乐于付出的人，分门别类的对每一种“付出”带来的“回报”进行物理统计和生理分析，从而找出“付出”产生的“医疗作用”和“快乐指数”：“宅心仁厚、乐善好施”的人，他们的善行确实对自身心理和身体健康产生巨大而深远影响。其自身的社会能力、判断能力、正面情绪以及心态等都会得到全面提升。哪怕对别人一个会心的微笑，传递一个友好幽默的表情，都会引起唾液中免疫球蛋白浓度增加。

在综合了 40 多所美国主要大学一百多项研究成果后，并结合长期追踪的实验报告显示的数据，他们得出令人惊讶的结论：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……。

此外，科学家也在神经化学领域研究中发现一种现象：当人心怀善念、积极思考时，人体内会分泌出令细胞健康的神经传导物质，免疫细胞也变得活跃，人就不容易生病，正念常存，人的免疫系统就强健；而当心存恶意、负面思考时，走的是相反的神经系统，即负向系统被激发启动，而正向系统被抑制，身体机能的良性循环会被破坏。

哈佛大学进行了一次实验，让学生们看一部记录一位美国妇女终生在加尔各达救助穷人和残疾人经历的影片，随后对这些被感动的学生进行唾液分析，发现他们免疫球蛋白 A 的数量比看记录片前增加。

养性者 则治未病

《黄帝内经》中说：“静则神藏，燥则消亡”。静，是指人的精神、情志保持在淡泊宁静状态，神气清静而无杂念，可达到真气内存、心神平安的目的。《黄帝内经》还说明一项真理：“养生要重德”。重视道德包含：做事要认真、负责，做人要真心、诚实，心态要保持慈善、祥和，要有恒心、毅力、大忍之心。在受到外因冲撞时，能有豁达的心胸去包容体谅，而不是马上进入热战状态，唇枪舌剑一番。

相传活到 141 岁的药王孙思邈，非常注重道德修养在养生长寿中的价值和作用，他在其巨作《千金要方》中说；“养生在于德行。德行兼备，虽不吃药也可以长寿；德行不足，虽服玉液金丹（仙丹）也不能延寿。”

他说：“善养性者，则治未病”。他主张治病须先治“心”病，治未病之病，不靠药物，而在善于百行。百行就是人的各种行为，就是上述的“五难”。百行端正，则无需药物也可以延年益寿。这就是养生先养性的实际意义。

正气存内 邪不可干

从这些科学研究来看，善恶有报已经超越了有神论所倡导的生命价值取向，而是整个人类在此基础上发展和生存的规律。这些科学研究也从侧面证实，古人对善恶有报的信，并不是思想的封闭和愚见，而是那个时代，很大一个群体对待生命的根本看法。

对善恶有报的信，也正说明人的思想是开阔的、开明的。心态的开放传达着生命对未知事物保持的谦卑。因为信的本身，就是一种开放的态度，所以不会随意的用极端的思想，去封闭自己的出路，思想境界也很容易摆脱恶念的禁锢，开明的思想产生的效应，自然的能够感应天地之间的协调。也正如医学古籍中讲的“正气存内，邪不可干”，生命自然健康，自然福寿。

沐浴光明的第二次生命中

彩铭有点惋惜，没有生病时的照片，否则现在拿来对照一下，就清楚看出她的巨变。当时知道自己变得惨不忍睹，所以连镜子都不敢照。她回忆刚到炼功点时，比她大几岁的学员，却尊称她为长辈，八十岁的学员却以为她是同辈。现在这段回忆变成茶余饭后的笑谈，却也真实记载法轮功扭转她黑色的人生，为她的人生注入光彩。

“感谢师父把我从地狱里捞起来，给我第二次的生命。”彩铭红着眼说。她沐浴在光明中，充满感激。

科学家首次找到证据：打坐利于乳腺癌患者康复

文 / 小梅

众所周知，打坐对减轻精神压力，舒缓紧张情绪，抚慰心理创伤有显著效果。加拿大亚省科学家第一次找到证据，打坐对乳腺癌患者康复在细胞水平上产生积极影响。

卡尔加里大学肿瘤学系的研究人员在省卫生局（AHS）汤姆贝克癌症中心（Tom Baker Cancer Centre）进行了一项打坐冥想对乳腺癌患者康复影响的实验，结果发现参加打坐的病人细胞染色体末端的蛋白质复合物端粒（telomere）变长，而没有参加者则变短。虽然科学家们还没有充分了解端粒对疾病的影响，但是已经发现短端粒与多种疾病以及细胞衰老相关，而较长的端粒可预防疾病。

该项研究的课题负责人卡尔森博士（Dr. Linda E. Carlson）说：“我们已经知道打坐冥想产生的正念干预可以帮助人们心理健康，现在我们第一次找到证据，打坐也可以对人身体生物学方面产生积极影响。”

她说：“令人惊讶的是，经过短短三个月的实验，我们就可以看到细胞端粒长度的变化。”卡尔森博士是卡尔加里大学卡明医学院教授，南埃布尔塔癌症研究所研究员。卡尔森博士说“还需要进一步的研究来量化打坐对健康的潜在益处，但是目前的发现已经令人兴奋，她向人们提供了令人鼓舞的消息。”

这项研究结果已经在《癌症杂志》在线发表。

88 名乳腺癌患者参加了这项为期三个月的研究。参加者平均年龄 55 岁，两年前结束常规治疗，都有情绪困扰紧张的经历。参加者被分为打坐冥想组和对照组。

打坐冥想组参加为期 8 周的训练，学习哈达瑜伽，培养入静，每天一起练习 90 分钟，同时要求参加者每天回家练习 45 分钟。

对照组采用正面表达治疗，参加者每周相聚 90 分钟，总共 12 周。相聚时鼓励公开谈论她们关切的事情和她们的感情，目的是建立相互支持，引导参加者们充分表达正反两方面的情绪，而不是压制或抑制它们。对照组成员还被随机安排一次六个小时的控制精神压力讲座。

所有参加者在实验开始前和结束后都进行血液分析，测量细胞端粒长度。

实验结果已经证明了打坐细胞端粒长度的短期效果，但是这个效果能保持多久还不清楚。卡尔森博士说，另一个课题是研究三个月打坐实验结束后看是否对以后也产生了积极影响。

艾里逊 · 麦弗逊（Allison McPherson）2008 年被诊断出患了乳腺癌，在此后的一年中接受了手术和化疗治疗。她参加了这项研究，被安置在打坐冥想组，当时她对这种康复方法持怀疑态度。麦弗逊说：“我当初以为这是一套骗人的把戏，现在我每天都练习打坐，提醒自己不要那么浮躁，对自己和对他人都要友好。”

迪安 · 戴维（Deanne David）也被安置在打坐冥想组。她说：“参加这项研究使我产生了巨大变化，我认为人们在自己癌症康复的旅程中将从了解打坐正念和其他人的相同经历中受益。”

编者注：早在 2003 年，封莉莉研究员主导的课题“在基因水平上研究嗜中性白血球的基因表达变化提示精神修炼在多方面调控基因表达”，发现法轮功学员的嗜中性白血球的功能以及基因表达有着非常显著的变化。这些变化表现为：吞噬和杀伤细菌的功能增强，和免疫力有关的基因表达增加，细胞死亡基因被双向调控从而使得正常细胞存活期延长的同时又加速受刺激的细胞凋零死亡以便炎症迅速消除，以及细胞新陈代谢的下降等等。细胞新陈代谢的下降表现在泛素依赖性的蛋白质降解系统的相继下调控，这种下调控可能是和细胞内的代谢产物减少相关，而非直接调控。细胞死亡的双向调控可能是阴阳调和的表现，因为炎症状态下的细胞死亡加速可能使机体在免疫力增强时没有副作用 – 宿主的自伤。他们提供了第一手证据，来证明精神修炼可能通过精神层面上对基因组的调节来改变免疫力、细胞死亡和新陈代谢率等等。这些发现说明了人的精神对机体的至关重要的调节作用，意味着我们急需建立更多的模型来研究意识、认知、和精神等人类特有的特性和行为等因素对基因调控的影响。

“五 · 一二”四川大地震的幸运儿

我今年四十一岁，常听修炼法轮大法的母亲说：“一人修炼，全家受益。”我虽然没有修炼法轮大法，但我尽力按“真善忍”做个好人，因此得到大法的佑护。

二零零八年“五 · 一二”四川大地震，我正在外企打工。星期一，按理说是正常上班，可那天我们办公室的人全都去银场沟玩，这是从来没有过的。中午，我们吃过饭，在山上一凉亭坐着休息，突然山摇地动。我马上想起母亲说的：危难中记住“法轮大法好”。此时，凉亭倒了，一棵树梁砸在后面同事身上，我赶紧跪在地上，不停的念着“法轮大法好，真善忍好”。同事都跑出去了，都急着喊我出来。后来我才意识到，但我身体没伤着。

先跑出来的同事看到在银场沟照相和游玩的所有人都被两山合并时埋在里面，返回时，沿途山上不时滚下巨石，吓得手脚发软，公路、桥梁都被砸坏，只能绕山而行。

到了公司，办公室水泥楼板塌倒，房东已经被砸死，如果我们在上班，就都成肉饼了。想到此，不由得深思，大法的神奇、师父的慈悲，我一行六人上班或在银场沟都难免一死，连同事都得救，大家都感激大法的超常，都说跟着我得到神佛的保佑。

周边公司和企业都觉得奇怪，为什么你们星期一都不上班？前两天，也不知是谁将大法真相小册子丢在垃圾桶里，我看到，赶紧捡起来，放在办公桌上，因为忙，没及时看。“善待大法一念，天地尽皆知”。当时我觉得大法弟子都很善良，为救人付出自己省吃俭用的资金，做出精美的神韵晚会光盘和真相小册，我们应当珍惜。没想到一个小动作，却得到如此巨大的福报！