

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，则会有害健康。

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

● 湖南版 ● 第 115 期 2009 年 8 月 17 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。

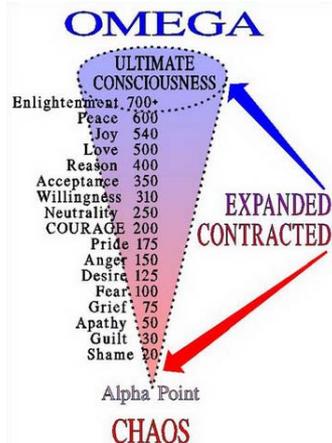
当问到是什么动力使丹尼尔选择修炼法轮功并一路坚持下来时，他带着灿烂的笑容坚定地表示：“当你感受到法轮大法的修炼对你整个生命的启发，让你明白为什么来到这个世界，了解活着的意义时，你已看到了目标，知道修炼的路就在那里，你就会义无反顾地走下去，决不会离开。”◇

(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。◇

湖南省 610 系统迫害法轮功学员恶行录(一)

中共的“610 办公室”系统, 是一个专司迫害法轮功学员的组织, 它不受国家的宪法和法律约束, 操控公安、司法、法院等系统, 以及调动各级政府机构、街道办、居委会等工作人员参与迫害。

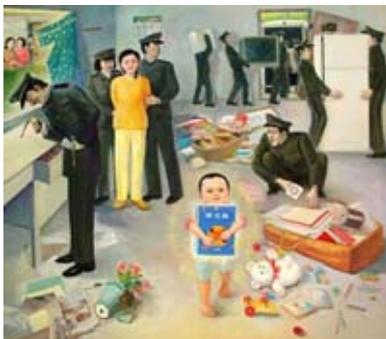
多年来, 在中国大陆, 该组织的运作直接导致了数以万计无辜的法轮功学员被任意抓捕、被劳教、被未经正常司法法律程序而任意判刑。相当高比例的法轮功学员遭到酷刑逼供、以及酷刑逼迫放弃信仰。迄今为止, 已有 3296 名法轮功学员被迫害离世的新闻得到核实。

湖南新晃县 610 办吴继坤的部分恶行

【明慧网】(明慧通讯员湖南省报道) 吴继坤, 系湖南省新晃县城镇综治办专干。

二零零零年二月四日, 法轮功学员蔡伟丽与二十几名法轮功学员因炼功, 被 610 办曾竹青、原政保股长吴祖坤、原政法委书记姚本友非法拘留十五天。拘留期间, 吴继坤指使十几名不明真相的人将法轮功学员蔡伟丽家中的所有电器、家具、生活用品全部抢走, 吴继坤还架起梯子翻遍两个楼, 想拿的都拿走。吴继坤叫了一辆农用车拉了几次才拉完。后来, 蔡伟丽母亲拿了两千元钱才将东西换回。换回来后, 电视已被吴继坤损坏。

二零零零年三月早上九点多钟, 吴继坤纠集一伙人把法轮功学员罗菊凤强行绑架到城镇派出所。当天送拘



留所, 非法关押十五天。二零零三年七月, 以有人举报法轮功学员罗菊凤散发真相资料和讲真相为借口, 吴继坤、姚本鑫、杨丽琴等四人, 把罗菊凤用暴力拖上警车送看守所关押迫害, 后来罗菊凤在劳教所被迫害的双目失明, 直至现在。二零零六年六月二十七日, 在罗菊凤双目失明, 走路、做事都无能力的情况下, 新晃城镇兴隆乡政府叫一伙人破门而入, 闯进屋里将罗菊凤捆绑到怀化市洗脑班。由吴继坤参与监控。

二零零零年, 610 办、原政保股以办“学习班”为名, 把所有修炼法轮功的都骗到县老干局办洗脑班一天, 不签字放弃信仰的全部非法关押拘留所, 关押最长的四十九天, 吴继坤参与洗脑班迫害。

新晃县原政保股股长吴祖坤策划编造假新闻

【明慧网】十年前, 在一九九九年七月二十日之际, 为编造假新闻配合迫害法轮功, 吴祖坤与另一人各拿一台摄像机, 另有二人随同一起来到新晃县人民医院, 准备对正在医院住院治疗的老年法轮功学员黄永乐进行造假采访, 说黄永乐炼法轮功有病不吃药。黄永乐的亲人立即说: “你们讲他炼法轮功有病不打针吃药, 他不打针吃药, 那他住在医院干什么? 你们不要来这一套, 我不会答应你。”这时, 医院查病房的护士来了, 吴祖坤等人怕露出狐狸尾巴, 灰溜溜地赶快溜走了。◇