

生命的彼岸

文/柯罗

马克是我的好朋友。在我最困难的时候，他总是慷慨地伸出他的援手给予我帮助。

一天，我突然被告知马克要离开这个世界而去了。晚期脑癌使他只剩下不到一个星期的时间了。朋友们赶来看他最后一眼，望着他流泪告别。一个星期过去了，他还在呼吸着。

护士很纳闷，是什么原因竟会使他这个不吃不喝、滴水不进的生命还在维持那最后的时刻？

几天后，我终于从忙得抽不出身的工作中得到一点空闲，于是我立即赶到机场，想去与他道一声别。

赶到 S 城，是晚上，我从机场直奔他的家。当我看到他的那一瞬间，我看到的是那张我曾经非常熟悉的脸已经瘦得变了形。但令人吃惊的是，被一致公认的完全失去知觉的他，听到我的声音时，突然说了一句：“哦，

你终于来了！”

他的妻子立即捂住她那几乎惊叫出声来的嘴，“啊！我的上帝！他一直是清醒的！他一直在等你。”

我轻轻地摆摆手，示意请她安静下来。

“马克，你准备好了吗？”我问他。

“是的。”

“那么是什么使你坚持到现在呢？”

“……”他沉默了一会儿，开始述说了一段令我感动的经历。

“我已经去了那儿。生命结束后每个人的去处不同。我先去了一个地方，那儿没有阳光、黑夜，永远是白昼一样的地方。没有声音，但空气中微微有一些振动时发出的柔和的回音一样的音乐。生命在那儿是永恒的。我心里知道自己是偶

然迷了路走进去的，因为我不属于那里。正在踌躇之时，我听到一个声音：你的去处不在这儿。我很想留下，又知道不行，因为我的德行不够，于是我就跪下，在心里祈祷：‘天上的父亲啊，我已跨出人的区域，现在进退维谷，请指引我……’那里没有时间，一切都是静止不动的，但我心里是明白的，一切都在造物主手里，他在听……”

我听到这儿手里冒汗，要不是眼前这挂钟的摇摆左一下右一下在提醒我这个实实在在的物质空间，我会不知身在何处了。

“那后来呢？”我问。

“冥冥之中，我自己的心开始说话了：‘今天，生命到尽头了，人世间的一切都快结束了，这颗沉重的、负着压力的心就要解脱了，所有过去认为天大的事都不重要了，时间也不再约束我了，不用再在真实和谎言的选择中再受良心的责备了，该说句心里话了。我这一生，活得多不自在啊！早上起床，穿上衣服就是另一个人了，张嘴说话自己听着都假，洗脸刮胡子时看到的是张面具，晚上回到家里后活象是一个卸了妆的小丑。我身上缚有许多根被别人抓在手里的绳子，任何人拉一下，我就会被扯得不知去处。苦啊！一个不能掌握自己的人。如今，生命到尽头了，才发现，原来这个生命其实是属于我的，是让我控制、支配的。我不应该浪费一分一秒做违心的事，不应该花任何力气去做对不起自己的事情……’

今天我把这心里的话告诉你，我知道你多么想让我走上修炼的路，而我虽然尊重你的选择，却又不相信它真的存在。当我去了那儿之后，我才明白你为什么要那样去生活。你千万别忘了，有一天当你见到一只美丽的蝴蝶在你头上飞的时候，那是我啊！……”

过了几个小时，他走了。我久久地注视着他，沉默着……◇

健身新概念——道德健康

世界卫生组织（WHO）关于健康的概念有了新的发展，即把道德修养纳入了健康的范畴。

此举是有其道理及科学根据的。美国耶鲁大学和加州大学跟踪调查了加州阿拉米达县 7000 位居民，而密西根大学调查研究中心则对 2700 多人进行了 14 年跟踪调查。三所大学得出相同结论：善恶影响人的寿命。

研究人员在以“社会关系如何影响人的死亡率”为课题的研究中惊讶地发现：一个乐于助人，和他人相处融洽的人，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，死亡率比正常人高出 1.5 至 2 倍。不同种族、收入高低、体育锻炼以及生活作风都不能影响这个具有普遍性的正确结论。

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%，在这批人中患心脏病者竟然是他人的五倍。

巴西医学家马丁斯调查了 583 名贪官，与清廉者对比，经过长达 10 年的考察，结果发现，贪官一组有 60% 的人患重病或死亡。

现代医学研究表明，以善为本、道德高尚的人，情绪愉悦，大脑中枢神经和内分泌系统调节正常，“生物钟”运转有条不紊，体内微生态环境稳定。

《黄帝内经》中说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”看来注重道德修养，既是做人之本，更是自我保健中的重要基石。◇

【明慧网】我在单位上班的时候，大多数人的政治笔记都是抄的，抄完之后都不知道抄的是什么。

一天，和我关系很好的杨大姐到我办公室来，朝我要她的政治笔记本，说我借来她的政治笔记本抄过。我清楚地记得从没借过她的政治笔记本，她却说清楚记得是我借过，这没有证人的事情实在没法说清。这时我马上想到我是个修炼的人，不管遇到什么事情都要按“真善忍”大法的标准要求自己，要忍让，要善意地对待别人。她很着急，说：“我不心疼这个本子，关键是政治笔记本的后边记的是同事之间礼尚往来的红帐，没有这个以后我怎么和同事礼尚往来，怎么还礼，心里没有数啊，多了少了怎么办？”她说的也是生活中的实际问题。

看到她着急，我就耐心地安慰她，让她静心想想是谁借去了，就算暂时想不起来，借本的人也一定

一个笔记本的故事

文/秀玫

会还的。我这一劝她倒更急了，站在我面前指着我说：“就是你借的，你往谁身上推啊！”我再也没有辩解，只是微笑地看着她。她一看我不吱声，说了一句“你好好找找吧”，就走了。

第二天一上班，她又到我办公室来，问我找到没有？我笑着对她说：“我没借你的本，我可以帮你找一找。”我起身到另一个办公室，她也跟在我后边，来到另一个办公室。我问大家：“谁借了这位杨大姐的政治笔记本？”都说没借，她又指着我说：“就是你借的！”这肯定的话语又把我说笑了。我转身就出了这个办公室，她在后边又和同事讲着此事，一位和杨大姐关系不合的李同事，快步追上我，小声对我说：“她这么赖你，你还笑？和她干！”我同

样对李同事笑了笑。

来到同层楼的又一个办公室，也没人借过这位杨大姐的政治笔记，我只好返回自己的办公室，刚坐下，楼下一位张同事来我办公室办事，随后杨大姐又来了，朝我要政治笔记本，用同样的话语重复着这件事。张同事听明白了，立即说：“杨大姐，政治笔记本是我拿去了，上个礼拜二吃午饭的时候拿去的。”这位杨大姐当时没返过劲来，指着我说：“是你给她的吧？”张同事笑了：“别冤枉人家了，确实是我从你那拿走的，对不起，让你着急了，办完事我就去给你送本。”

这时，这位杨大姐两天的急劲彻底消了，对着我说：“炼法轮功的人真是好人啊！真能忍！大姐委屈你了，大姐给你鞠躬赔礼！”说着来了三个九十度的大鞠躬，边鞠躬边说对不起。旁边的张同事感慨地说：“以后我也炼法轮功。”◇



一念之善，景星庆云

【明慧网】古德云：“一念之善，

景星庆云；一念之恶，烈风疾雨”，是说一个善念，就会带来景星庆云的祥瑞征兆；一个恶念，就会带来雷电风雨的暴虐之气。

据《太上感应篇例证》中记载：元代的元自实，痛恨一个叫缪材的人忘恩负义，在五更时想去杀他，路过一座庵堂，庵堂主人轩辕翁早上起来诵经，看到有数十个奇形鬼物跟随元自实前往，样子非常凶恶。不一会儿元自实又返回，而跟随他的人却是戴着金冠玉佩，百十成群，香花旛幢簇拥着他，十分的庄严，脸上都露出和祥喜悦的样子。轩辕翁好生奇怪，就召元自实问明原因。元自实于是说：“我恨缪材太负心，准备前去杀死他。当到了他家门口时，心想他虽然对不起我，可他还有妻儿和老母，杀了缪材，他的妻儿和老母又依靠谁生活呢？因而于心不忍，于是念头一转，就回来了！”轩辕翁就将所看到的情形告诉他，

而且道贺说：“你一念之恶，而凶鬼跟随；一念之善，而福神跟从。你的事，神明已经知道了，你必将有厚福！”元自实于是坚持不懈地行善，后来考上科第，官位做到了卿相，而缪材则在乱军之中被杀。

我国传统文化始终都表现出对“善”的极大关怀和追求，善恶、正邪是传统文化中两组核心命题。古之圣贤、历代经典无不宣传天道循环、善恶承负、因果报应的信条。远古仙人赤松子在回答黄帝问话中说：“天上三台北斗神君，常在人头上，察其有罪，夺其纪算”、“为善者，善气覆之，福德随之，众邪去之，神灵卫之，人皆敬之，远其祸矣。为恶者，凶气覆之，灾祸随之，吉庆避之，恶星灾之”，是说天上、地下和人身中有各种神祇在时刻监察着人的一言一行，专门记录人的起心动念的善恶，所谓天网恢恢，疏而不漏，报应只是迟早之间。

人在世间，是好是坏？是善是恶？是福是祸？是否有未来的机会？一念，就可能成为改变一生的

法轮功简介

法轮功是1992年由李洪志先生在长春所传出的佛家修炼大法。法轮功是完整的一套性命双修的法门，以宇宙最高特性真、善、忍为修炼原则。强调心性修炼，修炼人从好人做起，努力按照真、善、忍标准要求个人心性的提高，还包含五套缓慢、优美的功法动作。法轮功不收分文，义务教功，一切活动都是公开且免费。所有法轮大书籍和影像资料，都可以免费从互联网下载、复制。法轮功修炼不重形式，学炼者想学就学，不想学就走，没有名册、会员，自由来去。

重要决定。其实，人无时无刻不在选择之中。

今天，法轮大法在世上弘传，使人们回归天理、道德和善念，越来越多的人修炼大法、传播真理，向世人讲清真相，告诉人们诚念“法轮大法好”、“真善忍好”，从而拥有光明的未来，人们一定要珍惜这善缘和福音啊。◇