

# 88岁时全身病痛 98岁却全身轻松

每天早晨在公园运动、练气功的人不少，但要像马济宇一样，已经高龄九十八岁，还可以每天清晨炼功两小时，可就令人称奇了。虽然他已快一百岁了，但是外表怎么看就是看不出来，而且盘腿、站桩等动作样样扎实，一点都不输年轻人。

“我今年九十八岁了，炼功已经快十年，越炼越年轻。”马济宇说。“十年前，可不是这样的。”

## 退休军医

于一九一二年出生于广东梅县，自小在南京长大、求学，就读南京中央大学医学院。毕业后，他曾任职公、私立医院，后自行开业。

一九四七年，马济宇自愿从军，任职军医；一九四八年随国军到台湾，之后驻防金门，参加古宁头战役时，他担任陆军内科主任，后来就任司法医师，直至一九七七年退休。

当军医退休的马济宇因为整天清闲，又有不错的经济基础，生活非常安逸。当时住在眷村，左邻右舍尽是从大陆到台湾的退伍老兵，他闲着没事，就以玩麻将打发时间。说是打发时间，其实熬夜是经常的。“熬夜、抽烟、喝酒，你知道那金门高粱烈酒，我呢，就是一手搓麻将，一手刁个烟卷，刁烟卷的手同时还可以拿个酒杯喝高粱酒。”

后来孩子在美国完成学业，并在当地找到工作，定居下来，退休后的马济宇也想到美国享清福，于是携着老伴赴美与儿子同住。“北卡（罗莱纳）很漂亮，许多人都羡慕我，认为我命真好，真有福气。”

## 病痛折磨

但是，人生要发生什么事情，又岂能预料。马济宇开始经常生病。有一次他得了感冒，住院三天花费了美金八千多元，因为吃穿都得儿子帮忙，经济上压力也很大；加上妻子也是三、五天就得看一次医生，于是生活越来越不悠闲。

“那时才惊觉，虽拥有绿卡，住在高级、进步、幽雅的环境，却没有健康的身体来享受人生的幸福美满。”马济宇体会到，多病的老人并不适合定居在美国，否则昂贵的医疗费用，很快就会把儿女们拖垮，于是决定返回台湾。

一九九一年，老伴先他而去，马济宇一人度日，由于年纪大了，加上生活作息恣意随兴，致使百病丛生，心脏病、前列腺（摄护腺）肥大、尿失禁，什么病都上来了。

“我当时今天跑这家一院、明天又换一家，怎么就是治不好。”马济宇感慨地回忆说，“生活起居都很痛苦，一年里有三分之二的时间是在医院里度过，而且医院越住病情越重。”

身心遭受病痛的磨难，使马济宇深感生不如死的痛苦，人生就象是在“拖时间”，因此数度萌生自杀之念。“那时就是觉得活着太痛苦了、不想活了。”

子女的一片孝心与关怀让马济宇保住一点活下去的希望，放弃了轻生的念头，但即使如此，他的人生似乎只剩下宿命地承受痛苦了。

当时还有一件事让他感到恐惧与绝望的，就是一直照顾他的看护，突然向他请辞。“当时我想，我这个快九十岁的老病人，病到连看护都不想照顾我了，我活着还有什么意思？”

虽然那位新婚的看护一再解释，是因为怀有身孕才不便继续照顾他，然而对于自认已是风烛残年的马济宇而言，失去这份照顾，仿佛失去最后的依靠。

## 生命转机

就在生命到了最低潮时，经由朋友辗转介绍，马济宇认识了专门照顾独居老人的社会主义工林凤菊。看到马伯伯年老迈又百病缠身，林凤菊毫不犹豫接下了看护他的工作。

林凤菊是法轮功修炼者，马济宇看她一大早出门炼功，炼功回来，总是带着愉悦和详的心照顾他，马济宇自然而然的也想尝试学炼。林凤菊说：“当时他身体非常虚弱，别说站，要坐地上都很难，所以一开始我都帮他准备一张椅子，我和同修炼功，他坐在旁边看，偶尔手就抬起来动一动。”

法轮功功法动作“缓、慢、圆”，所以马济宇觉得以他的情况很适合炼，而且连续炼了几天，他都感到全身舒畅，因此就这么炼下来了。

当时年近九十岁的马济宇开始盘腿打坐时，也是吃足了苦头。“我年纪那么大了，一辈子也没盘过腿，别说双盘，单盘我都没办法。”但慢慢的，几个月后，他可以单盘了，再经过几个月他能够双盘了，然后从五分钟、十五分钟，到后来双盘打坐一个小时都不成问题。

和马济宇同样在中山公园炼功的青壮李先生说：“马伯伯每天都很早来，而且很能盘腿，有时候我腿痛了，很想放下来，一想，马伯伯年纪那么大了都能盘，我怎么能放下呢？就会继续撑下去。”

## 修炼奇迹

问马济宇为什么有那么大的毅力与决心持续炼下来，他说：“炼功对我的身体改变太大了。”修炼前每个月有三周要固定看门诊，固定服用三种病症的药——心脏病、前列腺肥大、失眠症。修炼三个月后，马济宇已经不需要心脏药物与拐杖；五个月之后，前列腺肥大症状消失；安眠药的次数也由天天服用改为五天、八天服一次。

修炼七个月后，马济宇心想，人应该要理智清明地从内心来决定自己的行为，而不是藉由外在药物来控制睡眠。就动这么一念，“当天晚上，我头脑很清醒，我整夜都在读经学法、炼功，没有片刻阖眼，隔天精神依然很好，身体很舒服，接下来几天都是如此，就这样我连续八天七夜没睡，但身心

舒畅。”创下八天七夜没睡觉的纪录后，马济宇从此完全戒除了依赖安眠药的习惯。“这是我这一生的奇迹。”虽然事隔多年，马济宇提起这件事仍难掩内心的激动。

还有一件事至今仍令马济宇用一般人的道理都想不通，那就是他炼法轮功后这些年摔了好几次跤，人都都安好无事。“你相信吗？九十几岁的老头子了！一般年纪大的人，最怕摔跤，摔了不是手断就是脚断，而我却毫发未伤。”

最严重的是有一回他参加洪法活动，从阶梯上摔下来，“那时我还差三阶就到顶了，从那么高跌了下来，我却马上就爬起来了，头流了一些血，我就用手按住，继续当地的活动，活动结束后，血干了，我什么事也没有，冥冥之中好象有神保护我。”

马济宇回忆，没学法轮功之前，有一次他坐在不到一尺高的小板凳看报，伸手想拿手边的报纸，一不小心摔下来就住院了。

## 幸福美好

学炼法轮功之后，以往案头瓶瓶罐罐的各类药品、补药不再出现，取而代之的是一本本的法轮大法书籍。马济宇每天凌晨四点起床，前往附近公园炼功、学法，并自己料理一切生活起居、日常琐事。他说：“这段时光是我这一生最感幸福、美好的日子，而这一切都是法轮大法所赐予的。”

住在美国的儿女对于父亲炼了法轮功后有这么巨大的转变，都感到欣慰。“有一次我到美国参加华盛顿DC法会，他们还特定帮我订头等舱的机票，让我在飞机上可以舒服休息。”

由于自己学炼法轮功后受益匪浅，这几年，九十几岁高龄的马济宇三次前往美国，到过澳洲、韩国、新加坡，还去了八、九次香港参加洪法活动。马济宇说：“虽然我年纪大了，走路很慢，但是我还是要走出去，告诉人们‘法轮大法好’。”◎（周明训）



# 心中的疑惑

一次，回老家探亲，楼下的邻居邀我去拜访一位刚从国外回来的画家。一进门，只见一位年轻的画家正抱着一个5岁左右的男孩迎在门口。寒暄过后，感到画家心情很沉重。这时，邻居告诉说，他的孩子得了白血病。本想给孩子治一治看，可又一想，我是来探亲的，住不了几天就得走，白血病也不是一时半会就能治好的，正在犹豫，忽然想起一个人。

那是几年前的事情了。一天，一位很有地位的人来看病，说自己两手麻木。问他以前治疗过没有，他说自己半年前曾是高截瘫瘫痪病人，同事介绍了一位气功师，气功师来了后，只是跟他说了几句后就走了。他当时很纳闷，怎么还没伸手治病就走了。可几天后，他就可以下床走动了，瘫痪好了，只是手还有点麻木。想再找那个气功师，却不知去哪里了。得知那位气功师的名字后，探听到他治疗绝症的许多奇迹，而且治病不收钱。想到这，于是，我将这个气功师介绍给画家，画家也曾听说过，当时觉得能介绍一位比自己高超的人给病人，心里感到很安慰。

一年后再次回老家探亲，遇到楼下邻居时问起了画家孩子的情况。邻居叹口气说，那孩子死了，可气的是，孩子都死了，还来信说，孩子的病已给治好了，让再给寄钱去。听到这，我无言以对，心里不好受，可却在思考，怎么会这样呢？后来听说那个气功师搞起了治疗中心，凡是看病的，得先寄钱，但效果大不如最初了。为什么其治疗效果不好了？一直百思不得其解。

几年后，《转法轮》解答了我心中的疑惑。许多气功师刚出来时，治病效果都挺好，可一旦搞起治疗中心，看病挣起钱来后，效果就一落千丈。

修炼法轮功后才明白，气功是修炼，虽然有超常的治病效果，但不是专为治病的，人生老病死的规律一般是不可改变的，要想改变，就唯有修炼，从做好人开始，处处事事先为他人考虑，最后达到无私无我的境界。法轮功自1992年传出后，修炼的人迅速增加到上亿人，有多少人的沉疾绝症得以痊愈？不计其数。法轮功的教功传功都是义务的，不收分文，你在世界各地都可以免费学到，在当今这个什么都要钱的时代，除了法轮功，你在哪里可以找到这样好的性命双修的高德功法。◎（宋晨光）



人生感悟

## 宝剑

谈到宝剑，很多人印象中出现的剑或是金光闪烁、无影随行，或是缥缈深邃、寒光逼人，或是刃如霜雪，雍容清冽……但是作为古代兵器的剑似乎总与杀气很近。中国历史上出现过很多有名的剑，而为了拥有一把名剑，历史上也屡次出现为夺剑而引起的国家、民族间的战争。春秋战国时期的楚国都城被晋国的兵马围困了三年，而晋国出兵伐楚的理由只是想得到楚国的镇国之宝：泰阿剑。这使我想在生活中，很多人妒嫉别人拥有某种好东西，内心也是蠢蠢欲动，欲不择手段而占为己有。也有人为自己千方百计夺人之爱后庆幸欢愉。

而中国古代十大名剑中排在第二位的湛泸剑是最令我感慨的。当年一代铸剑名师欧冶子铸成此剑时，不禁抚剑泪落，因为他终于圆了自己毕生的梦想：铸出一把无坚不摧而又不带丝毫杀气的兵器。这把通体黑色、浑然无迹的长剑让人感到的不是它的锋利，而是它的宽厚和慈祥。它就象上苍一只目光深邃、明察秋毫的黑色的眼睛，注视着君王、诸侯的一举一动。俗话说：“君有道，剑在侧，国兴旺。君无道，剑飞弃，国破败。”

相传湛泸剑出炉之后，为越王所得，后传至越王勾践。因勾践战败，无奈之下把湛泸剑进贡给了吴王夫差。然而吴王无道，湛泸剑竟自行离开，飞至当世名君楚王身边。从此，湛泸剑便化为正义与仁德的象征。所谓仁者无敌，湛泸剑就是一把仁道之剑。

世间万物皆有灵性，剑亦如此，万物皆如此。现代科学发现不只是动物，植物有生命，石头、土、钢铁等物体也都有生命。宝剑随明君，宝剑选择有道之人，是顺天意而行。中国历来讲“天时、地利、人和”的道理，一个人要成就事业，一个民族乃至国家能在世界竞争中鼎足，也必须符合宇宙中正的规律才得以长久的胜利和平安富强。

也就是说，你有宝剑也好，有富裕的金钱也好，有显贵的权势也好，这些东西也是有生命有灵性的。尽管你现在拥有它，如果不善用或是你自身不具有道义和仁德的本性，它总有一天也会弃你而去。就象中国大陆目前各阶层的大小贪官，利用自己一时的权利，大揽钱财任意挥霍、生活颓靡，可是这所谓的“辉煌”注定是南柯一梦，醉生梦死的结局是可悲的。也有的人仅存的一点良知因抵不住物欲的诱惑，屈从强权的压力，选择了配合邪恶、麻木的苟且偷生，这些人的下场也不会好。当人人都想索取得到的时候，别忘了“有德才有得”，有德之人才福祿寿全。

孔子提出了君子崇尚的五种美德和排除的四种恶政。五种美德是：“君子惠而不费，劳而不怨，欲而不贪，泰而不骄，威而不猛。”坚决杜绝的四种恶政是：“不教而杀谓之虐。不戒视成谓之暴。慢令致期谓之贼。犹之与人也，出纳之吝谓之有司。”而那些乱用政权滥杀无辜的当权者，势必遭到天谴。宽厚和慈祥的正义之剑，发射出的金光将劈裂那污浊、晦暗的一切，戳穿谎言、解体暴恶强权。俗话说“得道多助，失道寡助”，“善善有报，不是不报，时候未到。”宇宙历史的规律就是这样。任何事物，顺应宇宙规律者生存、福泽，违背宇宙规律者淘汰、消亡。

每个人都渴求生活的幸福、美满，那么从你我做起，首先做一个遵守天理道德的正义而仁德的君子，幸福才会紧紧伴随。正义端行的君子多了，社会自然就圆容、安定、和谐、平静。◎（慕容飘雪）



# 今生永无遗憾

人生象是一场戏，苦短叹长，各行其是，酸、甜、苦、辣、辛，有欢笑，也有苦痛，但是，总的来说都脱离不了“生、苦、病、老、死”这么一个过程。确切的说，人生还真的是如梦，所以，机不可失，筑梦一定要踏实。

世上的事多得像万花筒，林林总总。在人生的旅程上，每天、每月、每年，每一个人都会面临很多的选择，人人都拥有无数的机会做出好的决定。人生的际遇还真的很难说，而我们每一个人所扮演的角色也是不一样的，很多很多的事情又不是善、恶、正邪、好坏、有无、虚实、纯杂……那么简简单单的二分法就可以界定划分清楚的。更何况我们人类又是渺小的可怜，总是有着数不完的情、人心和私利的执着牵绊，可是，只要我们真正的肯用心从自己做起，向好的方向努力去做，很多都会迎刃而

解，都会是精采而充实的。其实，说穿了困境、苦难和魔障还不都是历练，都是陶冶心性的好机会。路遥知马力，事久见人心，重要的是要借力使力，吃苦当成乐，提高心性，心静(净)自然凉。

对于同一件辱骂、受骗、厌恶、逆境、憎恨、背叛、仇视等不幸的遭遇或挫败，每一个人所选择的自我层次自然是不一样的，有些人往往会怨天尤人，甚至痛骂社会，也可能是自责、自怨、自艾，但是，这一切到头来却对事情毫无助益，甚至于反而让当事人背负着更沉重的心情过活。当然，也有些人宁可选择理解、谅解、宽容、圆容而坦然面对，反求自己，不断地向内找自己的不足，修心性从而去掉不足，甚至于可以做到处处泰然一笑置之，视而不见，听而不闻的境界。

总之，放下执着，没有了嫌隙、怨恨和惧怕，满怀美好、微笑、祝福和感激，怡然自得的活出自我。相由心生、境随心转，再坏的环境也肯定会豁然开朗，猛回头倒也觉得原来事情的境况根本不如想像中那么的坏，或者说因为有小失反而让自己获得的更多。

“这个宇宙中有个理，叫作不失者不得，得就得失。”（《转法轮》）就算是今生失而无得，在来世也必有所得。何况先贤说得对：“心轻万事如鸿毛”，“无欲自然似水，有营何止事如毛”，秉持无求而自得、而自在，至少是人生一大乐事，这样一来，或许也算是“不修道已在道中”的了。

路是无限的宽广。我们每一个人都可以拥有自己的选择，就看您愿意从哪个角度去思考问题，用什么心态去看待，去做选择、作决定。在关键的时候，就

看我们是否能够用“真善忍”的法则来衡量，是不是能够积极的去面对。有道是：“条条道路通罗马”，“山不转，路转；路不转，人转”，只要我们真的愿意改变自己，往往另一条路也许会更好的。要什么？选择什么？一切还不都是自己决定的。

人生，不是只要求过好人间的的生活；人生的功课，就是不断的选择；人生最快乐的事，也在于做一个最关键而正确的好选择。人生最重要而最有意义的的事，莫过于弄清楚人生的最终追求，体认生命的价值、生命的永恒。人要珍惜得来不易的一切，要勇于去探索生命的真谛，要选择高层次的修炼，找回迷失了的纯真本性，返本归真才是唯一的正道，今生才是永无遗憾。◎（郭微言）

