

谢丽

(2013-2-25)

广西凤凰园园友谢丽，女，1972年出生。因患乳腺癌晚期扩散，于2013年2月10日（蛇年正月初一）出现病危迹象。

凤凰园立即派出临终关怀团队，于正月初一奔赴广西，无偿为谢丽提供临终关怀服务。

在大同师尊远程电话指导下，临终关怀团队与谢丽的亲属们同心协力进行历时九天九夜的24小时助念。

助念团克服了一波波的困难，一次次化险为夷，终于于2月18日（农历正月初九）助念成功；谢丽安详离世。

从遗体火化前后出现的神奇现象，结合各种宇宙信息的校对，最后经师尊验证确认：谢丽的生命已经从三维进入高维时空。

这是继2012年5月周良材驾鹤西归后，又一例凤凰园临终关怀的成功案例。

（ 详见日后发布的有关报道 ）

（ 中国 ）张 闻

我要感恩

□ 2013-2-22 □

我今年67岁，没多少文化，一次偶然的的机会，参加了天功。虽然我很早参加了天功，以前对自己没什么要求，只是早上到公园去习法，有空时参加一下集体习法。不过我从内心对高维生命很敬仰，也确信大同师尊的秘法。在高维生命的关爱下，在师尊的关爱下，我的身体平时还可以。

自从进入凤凰园以后，我开始明白，今后要认真对待修炼，不能再像过去那样了。去年九月底的一天夜里，我的腰部突然疼得受不了，像刀子在锉。我本想打电话叫儿子送我去医院，转念一想，我应该请凤凰园的园友先来帮助我。于是，我打电话告诉了金师姐，她帮我请来了刘师兄和陈师姐。他们一到就请高维生命、请大同师尊化身帮我查原因。原来，有阴性的东西在作怪，他在提醒我，要我好好修炼，不能原地踏步，要紧跟师尊，不断提高。接着，园友们为我做了调理。这时，我心里明白了，我马上发愿，要紧跟师尊，为“三救”尽力，能付出多少就付出多少。后来，我腰部的疼痛减轻了一些。

第二天，我就和园友们一起去做泥团、做酵素。从这以后，只要凤凰园里有事，我就积极参加。我每天在家认真修炼，真诚忏悔，每次集体习法都不落下。我和大家一起学习《了凡四训》，一起学习礼仪道德。就这样，时间一天一天过去了，效果出现了，我的腰部一点也不疼了。现在想想，如果那天我去医院，不知要花多少钱，人也要折腾来折腾去。这次腰痛，就是靠高维生命的力量，靠师尊、靠凤凰园，很快康复了。所以我要感恩诸高维生命，感恩师尊，感恩凤凰园里的师兄、师姐们。总之，我的心里充满了感恩。

（ 中国 ）赵翠英

追随师尊修炼为何易成仙

□ 2013-2-18 □

自跟大同师尊修炼以来，一晃而过就是十几年。

这十多年来，让我受益最大的就是近几年参加师尊举办的脱胎换骨班。

2010年，我在香港参加了天魂术脱胎换骨班，特别是修炼夺衣术时，一只神手下来，在我的胸前一下子抓走了约有六至七层透明蝉衣一样的胎衣。当时惊得我两眼发呆。天神传感与我：“以后知晓”。

两年来，我经常想到此事，始终无法解开“以后知晓”的神秘答案。

2013年2月16日，师尊的化身终于帮助我解开了“以后知晓”的答案。原来，追随师尊修炼脱胎换骨，容易成仙。

高智慧生命告诉我，可以称呼师尊的化身为“大同能者师尊”，能者师尊也是学员们的“灵性导师”。

高智慧生命还指导我，能者师尊与学员们的对话，应在“修炼天地——心灵之旅”栏目发表。

一、师尊带我入仙境：

2013年2月16日早课，我朦朦胧胧地进入状态，能者师尊出现了。他对我说：“为师带你去走走”。

他一边说一边用手一划，两朵很大的莲花台出现在我的眼前。

能者师尊说：“你坐到莲花台上去，坐稳”。

师尊与我各坐在一朵莲花台上，莲花台缓缓上升，隐隐约约之中，看到一座很亮丽的城堡，我们站在城堡的外围观赏。我感觉这里很熟悉，但想不起什么时候来过。

师尊说：“你此时觉得有一种成仙的幸福吗？”

我答：“是的，我心里没有烦恼，很愉悦”。

师尊说：“你以前来过这里吗？”

我答：“可能是小时候梦见过吧”。

师尊说：“你有成仙的感觉吗？”

我答：“是的，我现在就像神仙一样”。

师尊说：“你知道吗，跟师尊修炼为什么能成仙呢？”

我说：“学生愚昧，不知道”。

师尊说：“师尊明着看是没有道场，其实师尊每次给你们上课都是道场，特别是你们在参加脱胎换骨班时，认真修习的学员，是有机缘列入仙册的”。

我问：“请问师尊，天功学员中没有参加过脱胎换骨班，就没机会列入仙册吗？”

师尊说：“是的。有两种情况，一种是来参加脱胎换骨班修炼，至诚的学员，名字可列入仙册。另一种没有参加上课的学员，缴了这个班的学费，在家至诚修炼的，名字也可能有机缘列入仙册，或得到身、心、灵调理的效应”。

我问：“有些人说自己已经参加过一次，以后就不参加了。他的名字会永远留在仙册上吗？”

师尊说：“这要看他平时修炼的造化了。如果脱离修炼轨道，名字自然消除。如果坚持不懈而努力修炼的学员，名字会继续保留在仙册上。参加次数越多，名字会随着仙册的等级提升。因为，每举办一场脱胎换骨班，宇宙技术的内容都在不断提升”。

我问：“不少学员不懂脱胎换骨的含义，他的名字会被消除吗？”

师尊说：“不懂脱胎换骨含义的学员与不相信或半信半疑的学员是有区别的”。

二、师尊给我上天课

师尊继续教导我：

1、脱胎换骨班、挖劣根、收心魔、互消孽仪式，这些都是天上的道场。参加的学员，是通过预审列入仙册进道场，但不是百分之百的全部列入仙册。因为，其中有些学员不相信，或半信半疑，有些学员在挖劣根时未进入状态，不成功。挖劣根一次不成功，还要来第二次、第三次，因为累世的劣根太深了。师尊没办法，神也没办法，那只能在修炼过程中加倍努力悔改，让根深蒂固的劣根松动，待再次参加挖劣根仪式时，成功率就高了。

2、通神术、清魂术、招魂术、天感术、天眼术、天语术、天耳术、辟谷术等等，这些都是仙家高超的宇宙技术。

3、列入仙册的学员，在未来临终的一天，会有天上的金童子引路进入仙界等待，但仙界品位不一，以自己的修炼品行进入仙界。

4、你们刚来参加修炼时，察觉不到自己的灵魂伤痕累累，更不知有借体的灵魂隐藏在你们体内，把你们拖向堕落。当你们真正进入修炼时，你们灵魂中丑陋的棱角会被神钩出来，通过一系列脱胎换骨宇宙优化

技术，神会精心修复你们的灵魂，会清理借体的灵魂，会召唤你们的善良本性，使得你们能够有机会绽放灵魂之光。你们的灵魂光体也是不等的，有白金光、黄金光、橙金光、红光、蓝光、灰蓝光和黑光，灰蓝光和黑光是不好的。灵魂发好光是了不得的事，致使临终那一天不会迷失方向，而成仙入道。

三、师尊为我指迷津

师尊继续指点我：

这是很神奥的事，也是最简单的事。神位越高的越善良，越有智慧，越简单。不是有一句话‘顾虑重重’吗？这就是人们惯用的围栅。因为这些人不懂神明的逻辑，所以做什么事都是顾虑重重，道理一套套，把最简单的事搞得很复杂，最终什么都不明白，反而认为自己都明白了。其实，这时已经把自己围困起来了，煎熬在不得意的生活里而不能自救。

坚持跟师尊修炼的人，其慧根都是很好的，但你们缺少的是儒家文化思想。要引导本性开悟，推动精英们起来。天鸽要起飞，团结友爱，同心协力，和谐团队，以正能量团队走向社会，引发更多的人达到身心健康。精英们要训练，要学习各个项目的有关知识。

人既然来到世间，不要为一口气服务，输就输在为面子上的一口气上。应该要为自己的本性服务，要有所觉悟，要为准备返回宇宙家园的一天存储本钱。

最终的一天，参加过脱胎换骨班修炼的学员，比一般人容易超脱上仙道。因为，冤孽的债务已清理了一部分，加之平时修炼有成。被带到下品仙道的债务，是在下品仙道里修炼清理。

但是，也有这样的情况发生，一旦到了仙界等待的灵魂，也很容易被神识钩回去。因为，人的本能由于被世间韬略的影响，完全自我陶醉了。所以，被本能神识钩回去的灵魂很痛苦，延误时辰后，就不一定能在仙界里等待了，可能会失去神奥的机缘。

师尊写了一个“前”字给我看，说：“我们坐在莲花台上，就像“前”字的上部分。

造字者告诉我们，只有努力拼搏前进，可达到天人合一的境界。

如果不愿意前进的修炼者，“月”字即体肤后面架着一把“刀”。绝无后退之路。

你所看到这座美丽城堡，就是你将来第一时间来这里等待的地方。如果你修炼不凡，还会有更高层次的城堡接待你。否则则反，要懂。

姜太祖曾经给你上过“不可架空自己”一课，你要好好学习，千万不要忘记。

高智慧生命喜欢诚恳的人，高智慧生命不喜欢放纵骄横、触斗蛮争的人，骄傲者必败。

师尊最后同我说：“可以回去了，坐稳，起程。阳神回体”。

我一睁眼，发现自己坐在了家里了。

四、师尊向我说成仙之例

几天前，师尊又出现在我面前，他说：

不要错过师尊举办的脱胎换骨修炼班，那是为成仙之道打下基础；更重要的是，为临终打下良好的基础。

凤凰园园友周良才、谢丽成仙记，是经身处异地多位园友天眼验证的。他俩几经周折，一路坎坷，最终走上仙道，去完成仙位的使命。他们确实已成仙。

为他们开通成仙之道，以及遇师成仙的缘分，即是来自于脱胎换骨的宇宙技术。

只要你们紧紧追随师尊修炼，成仙的机会就多。

（中国）卢丽莎

《道德经》阐释人与自然关系

□ 2013-2-17 □



当今社会，面临能源紧缺，灾难威胁，令人们越来越关注人与自然的的关系。电影《2012》中的情景是否会在现实中发生；为什么以前总说人定胜天而如今方知人不胜天；究竟人应该顺“天”而行还是改变自然；我们应该如何更好地修炼。其实在中国古代的春秋时期，就有一位哲人——老子，为我们阐述了人与自然的的关系。现摘录一些《道德经》中的语句，阐述自己对人与自然以及如何处理修炼与自然的关系之感悟。

天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。

这句话的意思是，美因为恶的存在被称为美；而善是因为不善的存在才被称为善。世间万物往往是正反相生、前后相随，这就是自然的规律。在自然界中，相克的两样东西往往是在一起的，例如在毒蛇的附近必定有治疗蛇毒的草药；久旱之后一定是倾盆大雨。中医讲究的也正是奇正相生、正反相克。

老子认为，世间万物都是相对的，对立的事物相互依存，也可以相互转化。美可以转化为恶；善也可以转化为不善。只要离开了“真”，善就会变为伪善；美也会变为东施效颦。自然是平衡的，它将相克的事物放在一起，也是为了达成一个平衡点。一旦有外力破坏这个平衡，就会产生很大的影响。

澳大利亚曾经发生过一场兔灾，兔子成群结队地闯入城市和乡村，不仅将植被啃得精光，还“占领”了城市的大街小巷。到最后，政府不得已出动了坦克才镇压了这次动物的“暴动”。这次兔灾的起因就是自然生态平衡的破坏：由于当地人想要保护兔子等小动物，大肆捕杀当地的狼，使得狼在当地几乎绝迹。而兔子的繁殖能力本来就很强，一旦失去狼这一天敌，其数量大幅度增长，到最后变成了灾害。由此可见，自然的平衡不要以人力轻易破坏，否则，到时候产生的灾害会加诸人类自身。

修炼也是一样，好事有可能转变为坏事，坏事也可以转变为好事。所以要做到宠辱不惊，喜怒不形于色，好恶不浮于面，奉守中庸之道。这样，能使我们更好地看清事物的本质，寻回“天道”所在。

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间，其犹橐籥乎？

这句话的意思是大自然是不讲仁慈的，它将世间万物都作为祭坛上的贡品；而圣人与大自然一样，也将百姓当做祭坛上的贡品；整个大自然，就好像是一个不断鼓动的风箱。

老子认为，所有事物对于大自然来说都像是祭坛上的贡品，随着自然的规律而行动，自然就像一个风箱一样，按照规律不断地运作着。且不说老子在后半句对圣人的理解是否正确，但他对自然的看法是相当正确的。在宇宙中，没有什么同情和怜悯，只有起因和结果，某些起因必定会发生某种结果。

有一个笑话：一个人为了炫耀他伐木技术高超，说自己刚刚从撒哈拉森林回来。从这个笑话可以看出，很多事情中存在必然。如果过度砍伐树木，就算是森林也会变成沙漠。这不是祈祷或是求天同情就能改变的，这就是大自然的规律。反过来，如果细心浇灌，农作物是一定会结出果实的。中国的二十四节气就是通过

总结自然规律而订立的，通过二十四节气可以了解何时应该播种；何时可以收获；何时需要除虫；何时需要施肥。如果不按照自然规律来种植，则天然农作物是不会长出果实来，甚至会直接死亡，以至颗粒无收。

在修炼中，我们不能过于贪求。所有事物都是有其发展规律的，比如行善必能得福报，作恶则必遭恶果。人不能跟天地讲条件，因果不可能改变，不可能打破这个自然规律。行善以及发大愿也是在因果关系之中，祈祷出现的奇迹，其实是由于因果而导致的，因果这个规律不会有任何改变。只有在一定条件下，才可以了负因果。

飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？

这句话的意思是狂风刮不了一早上，而暴雨下不了一整天。这些都是由自然规律决定的，而人与自然也一样。宇宙万物盛极则衰，人亦如此。如何才能长久，只有遵循自然之道，顺着自然的规律走，万物才能长久。这句话还有一层意思就是凡事不要急功近利，做事不要过度，凡事做得满了，都会变得很短暂。

老子认为，违背自然规律自取失败的人，失败会一直跟随他；而顺应自然之道的人则会获得成功。这就是人道与自然之道的融合。自然的规律是细水才能长流，而昙花只能一现。一旦违背了自然的规律，就会导致失败，而且这个失败是不会改变的。

古话说：欲速则不达。意思是做事情的时候，越想快，越不能完成。人和自然之间也一样。就拿前面所说的砍伐树木，如果按照树木的生长规律来砍伐，就可以一直不断地获取木材；若一旦在短时间内砍完全部树木，也许能在一时之间获取大量资源，但从今以后就再也获取不到更多的资源了。然而，在很多时候人们并没有意识到这个简单的道理，只顾眼前的利益而漠视未来。如现在大量地建设，城市的迅速扩张对周边生态造成了极大程度的破坏，其副产物造成了温室效应、空气污染等各种影响。这就是典型的只注重眼前利益，没有长远观念造成的。

凡事不能做到极致，如果达不到，就不要强求。我们发愿的时候，不能发超出自己能力范围很大的愿。不仅愿实现不了，还会给自己带来负因果。修炼的时候也是，过于追求功能则不仅得不到期望的效果，有时候还会事倍功半。

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。……故物或损之而益，或益之而损。

道，在老子的理解中是自然在人类社会中的体现。自然生万物，世间万物都是以背对阴而面向阳，阴与阳互相抵充使自然达到和谐。所以有的时候按人的意愿令某物减少，它反而增多；若令其增多则反而减少。

这句话在后世的理解，一即是太极，二则为阴阳两仪，三是天地人三才。此话的意思和易经中“太极生两仪、两仪生四象、四象生八卦”异曲同工。而老子认为这一切都是由道中来。道法自然，说明自然才是最终的根源，人当然也是自然所生，因此也是处于阴阳的自然规律之中。阴阳相生相克，构成整个社会。

世间万物都是遵循自然规律的，离开了规律，则会导致“欲损之而其愈益，欲益之而其反损”。很多时候人往往会“好心做坏事”，就像前所述及澳大利亚的兔灾，就是一个例子。而在历史上这类事情也不少见。人类往往是自私的，凡事对自己有利就认为是正确的，以至于在河流的上游建造工厂，导致整个流域的生态遭到破坏，动植物受到污染，最终受到伤害的还是人类自己。有可能这个工厂生产的正是空气净化器，然而其最终的结果完全违背了初衷。因此万物均依自然规律而行，人亦然。若要让事物朝对自己有利的方向发展，首先要找寻其自然规律，依照此规律，则事物必顺己意，反之事物则会反向发展。

所以行善也不能盲目。有时候所谓的行善有可能造成不好的结果。比如给一些有行为能力的乞丐施舍，很有可能使其拥有不劳而获的思想。所以，无论行善还是修炼，都需要拥有智慧，拥有能判断的智慧。

天之道，损有余而补不足，人之道则不然，损不足以奉有余。

自然的法则是削减有余的，去补益不足的；而人的法则却不是这样的，人往往是削减不足的来奉养自己有余的。用自己的有余来奉养自然的不足，这样才是遵循自然之道。

老子在这句话中将天道与人道做了对比，天道即自然的法则，而人道则是当时社会的体现。其实当今社会何尝不是这样，虽然社会并没有损贫以奉富、夺弱以益强，但作为社会一员的人，却处处体现了这点。

目前为什么那么多动物都濒临灭绝？现今，十二生肖中的老虎也将要变成和龙一样传说中的生物了。在以前很少会因为一个人在树林里发现一只老虎而引起轩然大波，而现在周老虎却一举成名。人非要有虎骨才能生存吗？非要有虎皮才能生活吗？非要有虎血才能长寿吗？相信答案是否定的。而恰恰是人之道、人的欲望造成了现在的事实。老虎越稀少，其价值就越高；而价值越高就有更多的人去捕杀它们，造成这一恶

性循环不是别的，正是人心。大自然是追求平衡的，而人却恰恰要打破这个平衡。对待大自然要守护其平衡，损其有余补其不足，这样才能使人与自然和谐相处，可持续发展，以达到双赢的目的。

因此，当做一件事情的时候，要考虑此事是否顺应天道，是否损有余而补不足，是否磨掉“棱角”，以达到“圆”满的境界。

如今人们已经越来越重视和自然的关系了，从现今各种影视作品和媒体的相关报道中可以发现，人们的观念已经从以前的“人定胜天”发展到现在的“天人合一”。人和自然其实是一个整体，没有谁要战胜谁一说。人只要不违背自然规律，向好的方向引导，宇宙将会帮助人类完成很多事情。相反，则大自然会毫不留情地将人类的行为酿成苦果，最终让人类自己服下。因此我们身处大自然，应当与自然和谐相处，这样整个人类社会便会健康稳步地发展。

（中国）杨童心

大磨难乃是大考验

□ 2013-2-8 □

孟子曰：“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。

这句话也是大同师尊经常给我们提到的。

上天要降重大责任在这个人身上，一定要先使他的内心痛苦，使他的筋骨劳累，使他经受饥饿，以致肌肤消瘦，使他受贫困之苦，使他做的事颠倒错乱，总不如意，通过这种种磨难来使他的内心警觉，使他的性格坚韧，增强他原本不具备的才能。

想想米拉日巴大师所经历的种种磨砺；想想全真七子得道之前经历的各种考验；无数圣贤得道之前，都经历了普通人所不能承受的、无法想象的各种考验。很多人，遇到这些磨难时，总是怨天尤人或逃之夭夭，却从未想过，上天给你这个艰难的课题，就是在磨练你的意志力、承受力，因为，上天要降重任于你，必须将你置身于苦难中，磨练你的心志。

身处逆境之中，不仅仅是“劳其筋骨，饿其体肤”，在肉体上经历与“温室”中不同的体验；更有“苦其心志”，在精神上历经和“顺境”中迥异的磨砺；“空乏其身”，使其无所依；“行拂乱其所为”，使其不知所措，无所适从；这一整个过程，也是你走出逆境的根本途径。“所以动心忍性”，“增益其所不能”，我们自身的性情、智慧和能力将在这个过程中得到磨练和提升。

这个过程也许只是一瞬，也许将艰难而漫长。身处其间，往往会茫然无措，丧失勇气和信心、迷失前进的方向。这个时候，要保持心态的从容，保持坚定的信念，难能可贵，也尤为必要。因此，我们修炼者，遇到人生低谷时，要时刻想起孟子的这段警句，勉励自己，永不放弃。

（中国）唐琳

宇海神童歌：过大年

2013-2-8

引言：

我原来不会画画，于1998年进入大同师尊的修炼团队。

跟随大同师尊修炼不久，在一次功态里，得到师尊化身递给我一支笔，并传感：神笔。



天画《宇宙神童》乐毅画于2001年

自那以后，我会将修炼状态中出现的图景、人物等等，提笔自然而然地画出来。入画时，头脑一片空白，没有图像的构思，随心所欲而画，从来不会浪费一张纸。

2001年，我画了一张天画，画内是一位神童和一条可爱的大鱼。当时，神童从画中跳了出来，说：“我是宇宙神童，是从宇宙中的东海来的，是师尊让我来的。”

当时，我家庭经济很不景气。宇宙神童经常会引着大鱼从画中跃出来，金元宝从鱼身上一个个落到地上。宇宙神童跃过的地方会有一朵朵莲花开放出来，气场非常祥和。我跟宇宙神童说：“一个金元宝就够了。谢谢！”这时宇宙神童很高兴地带着鱼回到画中。此后，我家就顺昌起来，经济条件也好起来了。

每逢过年时，宇宙神童便会从画中出来祝贺新年。很多园友常到我家，在天画前载歌载舞，非常开心，大家都感觉气场很好，也对师尊千恩万谢。

那时候，我每请到一幅天画，都会一次次改变我原有的不良习性，从修炼状态中或从梦中点化我醒悟，帮助我从浩瀚的宇宙，唤回已失落的本性，学到很多的宇宙知识，改变了人生观。

今天早上即2013年2月5日凌晨，我的阳神进入一片汪洋大海。宇海神童就从画中出来，但他不像往常那样活泼地跳跃。他大声疾呼，并要求我把他的呼声传给师尊，希望师尊多救救海里的生命。

宇海神童说，他今天要给我唱“过大年”。他刚唱了“过大年”三个字时，眼泪就像珍珠一样，一串串地挂下来……

而后，宇海神童像以往一样，活泼可爱的笑脸，引着大鱼跳跃，金元宝从鱼的身上落地发出叮当的响声，那是为宇海神童唱响吉祥祝福歌的配乐，真诚传递爱的能量，希望人间过个幸福年。他那清纯而善良的情感，对人类的热爱，令我倍受感动。

我把宇海神童的疾呼发给天网编辑部，恳求大同师尊大发慈悲心，为海里的生命加持能量，在受到严重污染的情况下，能够存活下来。并希望每位读者，都能接到大同师尊化身发来的信息：“我不吃鱼，我不忍吃鱼。”

祝福海里的所有生命，自由自在、幸福地过个安详年。宇海神童唱得比较快，他连唱三遍，他唱完后，便匆匆忙忙地回到海里，说要去照顾兄弟姐妹们。

我还是无法全部记录下来（大略是这样唱的）——

宇海神童歌：过大年

举杯欢庆吞噬无数生灵时，
那是为生活的富裕在撑面子。
多少的鱼儿啊，
将要在餐桌上度过残忍的花样年华。
当游进人们深似海的咽喉那一刻，
这是人间年年余庆吗？

食鱼并不是代表——
年年有余财。
拥有真正的财富者，
要懂得自然界的公平相待，
而尊重所有生命。
你们有泪，我们也有泪——
在地球上彼此煎熬着同样的感受。

相比之下我们是弱者，
成为你们的口中餐。
当虾兵蟹将进入你们的胃，
你们却是弱者。
这就是大自然循环的因果律。

自古说年年有余，
是让后人每逢过大年，
去多做些积德行善之事，
让家庭过上安稳日子。
这才是年年有余啊！

大自然被污染了，

鱼儿虾兵蟹将逃不过这一劫难。
浅水滩是垃圾场，
深水里照样令我们哀伤。
我们个个身染有疾，
你们敢食用吗？

我本喜欢人类，
但我惧怕与人类共相处。
我们送给人类是珊瑚和珍珠，
人类回礼却是鱼钩、大网、毒药、炸弹。

水是我们生存的世界，
你们的呼吸靠空间氧气。
现在全都泡在肮脏的载体里。
我们其实是朋友好邻里，
难兄难弟理应互相来照顾！

祝贺新年共唱响，
不食鱼虾贝蟹们。
年年有余，岁岁平安，
寿比南山，福如东海。

神童阐明天缘善，
乡邻家居喜洋洋。
辞去旧岁换新装，
天歌祥瑞春满堂。

乐毅记，2013-2-5

谈谈慈悲愿心

□ 2013-2-1 □

十二月份的旧金山湾区，天气转凉，在义工菩萨们的发起和组织之下，常谛法师从纽约到旧金山给大家讲授幸福生活与成佛愿力之关系。法师讲课，气氛活跃，意旨高雅，令大家法喜充满。在这里我写一点听完课以后的思考和体会。

我们在世间做事情，想办成一些事业，往往需要立志。有了志向，碰到挫折烦恼，感到沮丧或怯懦时，坚

定的志向能让自己振作起来，克服困难，继续向着目标努力，这样往往能做到难以做到之事。人活着没有一个目标，生活忽忽悠悠过去，一转身发现年纪已经一大把，也不知时间是怎么过去的。古人有副对联写道：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”。这就是讲立志的可贵。举个身边的例子，当今时代，智能手机和平板电脑的兴起急剧地改变了IT世界的格局，影响了社会大众的生活，这和Steve Jobs的一贯志向是密不可分的。又比如有人犯了错，有一天醒悟过来，立志要改过，则善莫大矣，此乃立志可贵之处。

世间人立志，有善有恶，善者得福报，恶者受苦果。我们想学佛，也得立个志向。佛经上记载：佛菩萨们在过去修行时，曾发广大誓愿，比如阿弥陀佛的四十八大愿，药师佛的十二大愿，普贤菩萨的十大愿，以及地藏菩萨的弘誓大愿。我们学佛要学习佛菩萨发起这种要帮助一切众生离苦得乐，获得彻底解脱的愿望。有了这个愿望之后，我们就努力去实行，完成这个愿望，不怯懦退缩。

现代西方一些科学实验发现，如果一个人有无私的慈悲心，就会对自己有极大的利益。在生活中，大部分人都觉得最开心的事是拥有财富、社会地位、事业成功等等。但是哈佛大学的心理学教授Dan Gilbert指出：大部分人其实都不擅长于找到令自己快乐的真正原因。比如有些人觉得彩票中奖会很高兴。但是研究发现这种高兴只是暂时的，并不能长久持续。斯坦福大学的Emma Seppala博士近来撰文指出，令人快乐的最佳秘方其实来自于慈悲心，来自于对物质、时间、爱心等等的布施。一个例子是哈佛大学的Michael Norton教授在权威期刊Science发表的一个实验。简单来讲，此实验安排了两组人参与，然后给予他们同样多的钱。一组人把这些钱花在别人身上；一组人自己花这些钱。最后的结果发现，把钱花在别人身上的参与者比把钱花在自己身上的参与者要快乐好多。Emma Seppala提到，利他的慈悲心还有以下一些作用：第一，慈悲心能够让人更加智慧。这是因为研究发现焦虑、犹豫或其他不高兴的状态，往往是和自我的观念紧密相连的。而利他的慈悲心能让这种自我观念慢慢融化掉，从而产生更多正面能量和智慧。第二，慈悲心能够让人更具魅力。很多人想很多办法让自己的外表更为吸引人，或者用一些装饰来掩饰自己的弱点等等。但是实际中这些行为经常达不到效果，甚至起反面作用。研究发现谈恋爱的人，无论男女，都把爱心列为对方最重要的品质。第三，慈悲心能够让人更容易满足。我们都想拥有更多的时间和金钱。哈佛大学商学院的Zoe Chance的研究指出，当我们充满慈悲心时，我们的时间感会扩充。当我们布施人财物时，我们内在的富足感觉也会随之增长。第四，慈悲心能够让人更加健康。导致癌症和其他一些疾病的根本原因是炎症inflammation。Steve Cole和Barbara Fredrickson的研究发现，当一个人因生活充满了目标和意义而总是处于快乐中时，他（她）体内的炎症程度就要低好多。一个有目标和意义的生活是一个更少考虑自己，而更多服务大众的生活，是一个充满了慈悲和无私精神的生活。第五，慈悲能够升华和传播。弗吉尼亚大学的Jonathan Haidt研究发现，当我们看到助人行为时，我们会产生一种所谓“升华elevation”的状态。这种升华能够鼓舞自己从事助人的行为。加州大学San Diego分校的James Fowler和哈佛大学的Nicolas Christakis演示了充满慷慨和爱心的助人行为是有传染作用的。他们阐明了，开心是可以传播的。而且当我们身边的人开心时，我们自己也会更加开心。这也是自利利他的一个体现。第六，慈悲是100%自然的。研究表明，在我们的内心深处，爱心和慈悲是天然存在的。芝加哥大学的John Decety研究发现，甚至老鼠在看到同伴受苦时，也会有同情和帮助的行为。Max Planck Institute的Michael Tomasello和他的同事发现，婴儿能够自动进行帮助别人的行为。又比如哈佛大学的David Rand的新近研究指出，大人的最初反应是帮助他人。

我想，佛菩萨的广大无尽慈悲大愿是远远超越了日常生活中的慈悲心的。那我们怎样才能在日常生活里生起这种慈爱心，并升华到佛菩萨所发的广大无边愿心呢？我觉得首先要了解佛说的四圣谛中的苦谛。这个世界上，无论地位高低、财富多少、人缘好坏、健康病苦、聪明愚钝，在内心里都是各有各的苦。我们看不到别人的苦，只是因为不了解他们的感受。我们或许有暂时的快乐，但是都没有真正的究竟快乐。而且生老病死，谁也摆脱不了。佛经里讲众生因为无明，一直在六道里轮回，重复着生死的过程，不知道怎么从中解脱出来，真是苦不堪言。了解了世界的苦，同时知道存在着离一切苦的解脱境界，自己心里的大悲心会起来，然后生起菩提心和帮助众生离开一切痛苦、达到解脱境界的愿心。普贤行愿品中说：“若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜，何以故？诸佛如来，以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉；譬如旷野沙碛之中，有大树王，若根得水，枝叶华果，悉皆繁茂，生死旷野菩提树王，亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智能华果，何以故？若诸菩萨以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提故，是故菩提属于众生，若无众生，一切菩萨，终不能成无上正觉！”

有时候想，我们凡夫俗子自己都生活在种种痛苦中，在这个境界里还容易生起对他人的大悲心吗？还是由此生活在种种烦恼之中？近来，在广播里听到美国伯克利大学心理学系一个有趣的研究。该研究发现，平均起来讲，穷人的慈善捐出在收入中所占的比例比富人要高好多。研究者们很奇怪这个结果，于是设计了更多的科学实验来找出导致这一现象的原因。最后发现，导致这一现象的原因是穷人更了解穷人资源上的匮乏和生活的脆弱，知道穷人生活中没有额外的储蓄作为缓冲，因此外在的不利因素随时可能给他们的生

活带来巨大的冲击。穷人总是生活在这种不安定之中，而正是这种对穷苦的亲身体会，导致了穷人对穷人的慷慨。他们了解迫切需要帮助的人所遭遇的苦难，知道在这种情况下对其视而不见是不对的。这个研究也发现，富人不是比穷人吝啬。他们只是忙于每天要做的工作和事情，而没有机会去了解穷人的痛苦。如果给富人更多穷人的资料和信息，他们也会做出一样多的帮助。看了这个研究后，我想，我们在碰到痛苦时，如果想到很多人正在遭受同样难以忍受的苦，我们应该发愿去努力让别人不要再受这种苦。有了这种愿心，不仅能利益别人，也能减少、甚至消除这种痛苦给自己带来的烦恼。

除了大悲心，我想对众生的感恩心也能令我们发起无私助他的愿心来。在现实生活中，我们生活所依赖的一切资源，比如水、食物、能源、衣物、住房等等，都是来自无数人的劳动果实。试想，早上打开水龙头，就可以有水用。这里头有多少人的劳动在里头？虽然我们用钱去买，但是如果只有钱，没有他们的劳动，我们也是无法生存的。所以我们要努力去报答这些恩情，帮助一切众生。从另一个角度看，无始以来，众生都曾是给予我无量恩德的人，曾是真切关心爱护我的人，现在他们受苦，我们一定要去帮助他们脱离痛苦。如果我们每天做事都想着自己所作所为能回报多少社会大众给予的恩德，并在日常生活中努力实践，我们慢慢就会形成无私奉献的精神，远离因以自我为中心所带来的无边烦恼。

当我们升起利益一切众生的广大慈悲愿心之后，就要时时提醒自己，努力去实践这种利他之行，在日常生活里众善奉行，诸恶莫为。有了真切的助人的愿心，贪、嗔、痴、嫉妒、谄曲等心，就会像冰雪见到太阳一样，慢慢化掉。这样，即使我们目前没能力去有效地帮助别人，至少我们不会去伤害别人。真正要解脱痛苦，我觉得在于智慧的明了，体悟诸法无常，无我，缘起性空的道理。但是我们如果自己没有智慧，是帮不了别人达到智慧解脱的。如果自己像一个瞎子，就没法帮别人找到正确的道路。所以为了达到帮助众生的目的，我们要努力学习，积累智慧和方便法门。时间久了，慢慢就会具有帮助众生的努力，最终实现利他大愿。我认为，在这个过程中，自己同时也获得了解脱。

谨此写下这点体会，和大家共勉。希望这些文字能助读者生起利他之心，并常住清净快乐之中。

（美国）陈蔚天

2012-12 Mountain View, CA