

炼丹之奇

(2018-8-26)

2011年至2013年，在香港参加学习时，观世音菩萨和玄奘大师给了我白莲；相继在2017年在杭州习炼“一步丹法”时，太上老君给我从头顶灌入了一颗大金丹，直入“三丹田”。



自2018年四月中旬始，至六月上旬，纯阳祖师夜夜给我送来一粒纯阳丹，生命之能，还精补脑。我现在感到心脏病彻底好了；三十多年的前列腺引发的尿急、尿频症状消失。更神奇的是，医学界称为终身无法治愈的糖尿病，症状全消；连记忆力都有提高；原来右腿的功能障碍，已好转；“三高”经医院化验，均趋正常！

六月二十一日，大同师尊授“无疾秘法—葫芦天丹”后，我每每习法时，天目见达摩祖师总是一苇渡江，或踏海而来。我腹似囊轮绵绵，青天瑞气茵茵，明月常伴，还时有长庚星闪闪；会阴连踵息脉脉，神阙命门气连连。时有镇元大仙塞给我嘴一颗“铁核桃”，让我吃人参果。天水涓涓，身心空空若仙，时有“光人”晃眼前。

六月二十二日，炼丹以来，我已停服中、西药。到现在，全身心感到舒畅，连六月十二日摔出骨折的尾骶骨也好转得出奇！现在生活完全无影响。每天习法两次，四十多年的老胃病，剧痛了几天后也好了，胃纳也比过去好。长期在病痛折磨中，似乎一下身心轻松愉悦了！这一切的一切，都是大同师尊和诸神德力护佑，慈悲法雨的润泽。三十年的再造之恩，不仅是延寿续命，更多的是做人和良知的培育。还让我朦胧懂得如何去创造人身的转化（转凡成星人）。

我此身立志：大同“三救”宏愿是我们每一个习法人的目标。我决心在师尊打造的“无疾团队”中，以此生证法；为三大宇宙技术作证转，以此来报天德师恩；力争做个星人，永做神的仆人！

(中国) 俞法良

2018-6-30

你已迈入觉醒的十个迹象

2018-6-28

以下是你可能经历的10件事：

1、你越来越倾向于让事情发生，而不是阻止它们发生

这并不是说你变得顺从了，而是说你开始明白生活就在你面前展开，你可以处理它带来的压力和困惑。

2、你经常觉得自己与他人、和大自然有联系

在某些时刻，你会觉得自己与大自然、蝴蝶、日出、日落以及大自然母亲的一切都有联系。你会体验到更多与他人产生共鸣的时刻，而这些时刻是我们当前存在本质的表征。

3、你对冲突失去了兴趣

在这里，你会发现任何形式的战争或冲突都是完全不必要的。你已经与自然和你的同伴有了很深的联系，公开的冲突对你来说是毫无意义的。

4、你失去了理解他人行为的兴趣

觉醒的一部分是要接受这样一个事实，那就是，可能有一些反对人类的大计划是我们暂时无法控制的。我们开始对一些事情失去兴趣——比如解读他人的行为，但是，我们已经进入，对更高真理的觉醒的路程。

5、你失去判断他人的兴趣

没有人可以把道德标准强加给另一个人。每个人的思想都不一样，但每个人都会犯错。当你觉醒到一个更高的层次，你就会意识到这一点。于是，你会对评判别人，失去兴趣。真正的觉醒者，不是寄希望，拽着别人的脚后跟升天的偶像崇拜者，他们不评判别人，是自我内心的，全然觉醒者。

6、你失去了担心的能力

人们普遍认为，主流媒体害怕大众的觉醒，是有原因的。换句话说，当一个人提升到他们真实自我的更高层次时，他们不再把大部分时间花在无聊的事上，譬如阅读报纸，担心每件琐碎的事，成为一个八卦分子，而是花时间去散发爱和积极性。

7、你获得了爱的能力，而不期待任何回报

这种能力可能是最难学习或获得的。当你爱一个人而不求回报时，你就能更好地理解你周围的每一个人。我们生活在一个充满困惑和恐惧的世界，但爱而不期待任何回报，这有助于传播爱、光明和积极性。

8、你能看到“更大的图景”

“大局”的观点意味着，你也掌握了原属于塔尖，统治精英的知识，以及对世界的改造。了解我们聚集在一起的缘分和使命，我们作为一个集体社会做出决定，并采取行动向前推动人类发展。

9、你认识到有深奥的知识、能量操纵着我们的物质世界

我们都在寻找我们无法理解的答案。我们意识到深奥的知识、飘渺的经验、精神和物质世界的相互作用。

10、你开始理解你——你自己就拥有改变世界的力量

从觉醒的视角获得的知识让你明白，如果你想改变世界的现状，你需要获得新的技能。你意识到你的行动，语言，甚至你的每一刻思想都很有分量，正在对你所生活的环境产生着影响。

(文章来源，星际联播相关文章)

应该开发你的直觉

2018-6-25

直觉是更高维度空间下载来的讯息

而头脑总是根据过去的经验判断

字典定義直覺：

[立即知道或學會某些事，而不用意識的推理]

(即刻理解)

直覺類似於一個無線電接收機

通過它，創意、計畫或想法閃現在有意識的頭腦

直觉被形容為：

預感、靈感、內在 [寂靜、細微的聲音] 的提示

以利亞發現：[寂靜、細微的聲音]

是上主至高的指引和智慧聲音

(列王紀第十九章：十二小節) (I Kings 19:12)

[寂靜、細微的聲音]

是一種天賦的力量，它是你的上主力量

在這個普遍順從的時代

該認識到：真正的成就來自於“敢與眾不同”

通過表達你獨特的個性

這並不意味著你應該努力成為一個披頭族（言行另類的人）！

然而

如果你是按照人類家庭的普通模式，接受教育和被塑造

你會過普通的一生，而不會有獨創的思想！

近年來流行的信念一直是

如果一個人不按照既定的模式來思考和行動的話

他是“有問題的！”

現在，這種 [順從] 被發現是危險的

因此，一些大公司最近改變了他們的態度

他們發現，員工的順從最終將導致停滯和效率下降

某些公司正在尋找方法來刺激新的獨特性

美國各個領域的進步是創新和獨特性的結果

一位作家指出，太空時代要求“大膽和持久的獨特性”

這一特點通常可以在一個已經學會傾聽內在

並遵循他的直覺指引的人身上發現

也許你習慣了三思而後行

直覺與理由無關，因為直覺並不解釋

它簡單的指出方向
天才有自信，並信任他們的內在提示
遵循它們而不是質疑它們
這就是為什麼他們被認為是[天才]

一般人通常等待“證據”，因此他們掙扎於質疑的衝突
音樂家、藝術家、作家、科學家和聖人
正是通過直覺連結全知的上主，然後對世界傾出靈感
有的直覺通過內在的方式觸及你
有的直覺則通過外在的方式出現
但是如果你願意
它會來的.....

(文章来源，豆瓣《直觉》)

什么是“觉醒”

2018-6-16



什么是觉醒

觉醒

是意识到

我们活在巨大的欺骗中

觉醒

是忆起

忆起自己是不朽的灵魂

历经多世

而迎来现在

这最重要的一生

觉醒的人

知晓思想和情感的强大创造力

他们接纳已经发生的一切

用平静的方式面对和处理

因为他们知道

激化的抗拒和否认
只会强化自己不爱的一切

真正的觉醒
意味着
你知晓生活可以美好
也必然美好
随顺自然之道
丰盛和喜悦来的轻而易举
毫不费力

真正的觉醒
还意味着你恢复广阔的视野
你跟随心灵的触动与探索
得知
广袤的星河宇宙
曾是大家的家

即使自己没有任何亲身的体验
但你的心就是感知到真相
并且因为你对心感的坚信
你终将体验自己本是的美好

被编制已久的欺骗体制
可能会在你吐露真相时
嘲笑你
否认你
在你行住坐卧的每一个地方
你做的一些事会被认为是异类
甚至
会认为你进入了危险的团体

大众的怀疑和否认
竟然不会
动摇你心中一步步探得的真相

但如果你真正觉醒
你会懂得你从来不曾孤单
你会找寻理解你的伙伴
你会仰望天空
诉说你的遭遇和请求
天空里的星际家人
一直在等待你的呼唤

你的呼唤每次都能被听到
祂们始终和我们在一起
祂们爱我们
并且帮助我们

真正觉醒的你
坚信自己心感的同时
懂得每一朵花
都有自己盛开的时间
不强加讯息
给任何未到时机灵魂

你明白
那只是给自己添麻烦
最最重要的是
真正觉醒的你
从不被动地等待“事件”
你知晓集体意识的伟大

你参与伟大的集体冥想

你明白因果不虚

爱会循环

你明白每一次善意的付出

都会有善意的回报

这是整个宇宙运行的法则

所以让自己真正最受益的方法

是帮助最多人真正受益

你在适当的地点

在适当的时机

传递适当的真相

让接触你的人感到接洽舒适

让尽可能多的人因此受益

也许你认为这“觉醒”的要求太高

但随顺自然之道的你

真的可以轻松做到



爱会传递，会流动，会改变世界.....



(文章来源, 搜狐网)

《老子》三寶柔勝剛

2018-8-15



道教教主太上老君，姓李名耳，字伯陽，號老聃。

春秋時代（年代不詳）農曆二月十五日，誕生於楚國苦縣（今河南鹿邑）。

據說與孔子同時，而長於孔子。

傳說李母懷胎八十一年，剖左腋而出，生而白髮，所以稱為「老子」。

由於修道善養壽，或說百有六十，或言兩百餘歲。

-----《道德經》五千言-----

老子任職於周朝的「守藏室之史」，相當於現在的國家圖書館館長。

孔子曾經前往洛陽問禮於老子，老子教誨道：「良賈深藏若虛；君子盛德，容貌若愚。」指出有真才實學的人，應該要深藏不露；誠如具有高尚品德的君子，他那謙虛的樣貌，好像是個愚鈍之人。

孔子讚歎這位長者的德行學問高深莫測，故言：「吾今日見，老子，其猶龍也。」

因此，宋朝道士賈善翔為老子立傳，名曰《猶龍傳》。

老子因見周朝日頹，於是託病辭官，打算西出函谷關(今河南靈寶)隱居起來。

周昭王時的大夫尹喜，善觀天象，有天看到紫氣東來，知必有大聖人將出函谷關，於是請求調任關令，留心守候。

不久，果然遇見老子騎著青牛緩緩西出。尹喜便請求著書傳世，乃留《道德經》五千言，後世稱《老子》□

《老子 第五十一章》：「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。」

——勸導世人當師法「道」創生萬物，但不占有、不倚勢、不主宰，廓然大公的玄妙德性。

《老子 第十九章》：「見素抱樸，少私寡欲。」

——主張保持如赤子般的素樸本性，回歸道體清靜無為的本然。

《老子 第六十七章》：「我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」

——慈愛而勇敢、儉約而博施、謙和而無爭，即儒家特別重視的仁、義、禮。

《老子 第十三章》：「吾所以有大患者，為吾有身。及吾無身，吾有何患？」

——人們的煩惱來自於欲望，為了滿足欲望，不惜強取豪奪、任意踐踏傷害。因此，鼓勵清靜寡欲而不造紛爭的修為。

《老子 第七十八章》：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知、莫能行。」

——則點出了柔弱勝剛強的人生智慧。例如滴水穿石，即是柔德之所在。

（文章来源，行天官网《清靜無為歸於道·太上老君》）

庄子 三个寓意深刻的故事

2018-8-15

在今天这样一个资讯爆炸时代，如果要真正能够打动人心做的好，必要达到木匠告诉我们一个朴素而又玄妙的道理，要穿越三个阶段：忘利、忘名、忘我。如果能做到这三点，你就会知道世间大道的规则，做到“以天合天”

在生活中，我们会发现，决定成败胜负的，不一定是一个人的技术水平，而是一个人的心态。当我们患得患失时，当我们心有所虑时，你所有的经验和技巧，都不可能得到最好的表。

庄子在《田子方》说了这样一个故事：

列御寇，就是那个御风而行的列子，为伯昏夫人表演射箭。他射箭的时候，志满意得，满是骄矜之卸，拉满了弓弦，然后在自己的胳膊肘上，放了满满一杯水，弯弓射箭。第一支箭刚射出去，第二支箭就紧跟着发射出去了，而第三支箭已经在弦上等着呢，手臂上那杯水纹丝不动，而列御寇这个人也正像个木头人一样站在那里，岿然不动。

像列御寇这样的射箭技巧，不可谓不高，但这样的人真正达到大境界了吗？伯昏夫人不以为然，说：你这种箭术，只能算是有心射箭的射术，而不是无心射箭的射术。“是射之射，非不射之射也。”伯昏夫人说：我现在要邀请你，我们一同去“登高山、履危石、临百仞之渊”，我看看你射得如何？

伯昏夫人就当先走上高高的山岗，脚下踏着风化的危石，身临百丈深渊，然后转过身来，倒退着向深渊退步，一直走到自己的脚掌有一部分已经悬在悬崖之外。站在这个地方，伯昏夫人请列御寇上来射箭。而此时此刻，列御寇只能趴在地上，“汗流至踵”，汗都流到脚后跟了。

这时，伯昏夫人说：“夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变。”人世间真正高明的人，向上可以看透苍天，向下可以看清黄泉，世界万象了然于心，在任何时刻都可以神色不变，气定神闲。他对列御寇说：你现在心惊目眩，再让你射箭，你能射中的可能性就太小太小了。

这个故事说明，在这个世界上，我们永远不要过分相信技巧。也就是说，没有人可以摆脱环境而生存。当我们都面对恶劣环境的时候，就要看我们内心所酝酿的心境如何。当一个人的心境可以抵消外在恐惧的时候，这个人才成为真正的勇者，这个人的技巧才有发挥的空间。如果你的心境已经被环境挫败的时候，你做任何事情都将一事无成。

一个人的心态，决定了他生活的状态。那么，一个人的内心要达到什么样的状态才最好呢？怎么样才能达到这样的状态呢？

庄子又讲了一个斗鸡的故事：

纪清子为大王培养斗鸡。大王显然很喜欢斗鸡，希望纪清子能养出一只友霸四方的斗鸡，能够尽快出战。十天过去了，大王就去问这个纪清子：我那只鸡能斗了吗？

纪清子回答说：还不行，因为这只鸡“方虚籛而恃气”，大公鸡盛气凌人，羽毛张开，目光炯炯，非常的骄傲，胸中有股气。我们一般人认为，这个时候斗鸡不是正好吗？但真正懂得训练鸡的人说，这个时候是根本不行的。

又过了十天，大王又问。纪清子回答说：还不行。尽管它的气开始收敛了，但别的鸡一有响动，它马上还是有反应，还有去争斗，这还不行。又过了十天，大王第三次去问。纪清子说：还不行。他现在虽然对外的反应已经淡了很多，但是它的目光中还有怒气，不行再等等。

又过了十天，大王来问。纪清子终于说：这回鸡差不多可以了。别的鸡一些响动鸣叫，它已经不应答了。现在它像个什么样子呢？这就引出我们生活中常用的一个成语，叫做“呆若木鸡”。纪清子说，这只鸡现在已经训练得像个木头鸡一样，“其德全矣”，就是精神内聚，它的德性已经内化了，内敛了。所以，这只鸡往那儿一站，任何鸡一看见它，马上就会落荒而逃。这个时候的鸡可以去参加斗鸡了。在《庄子》里面，有很多寓言是发人深省的，因为它提供了与我们常人大相径庭的判断系统。

我们认为，一只鸡如果去争斗的时候，就像一个将士了阵三通鼓一样，需要趾高气扬，需要踌躇满志，需要有必胜之心张扬显露。而庄子给我们的境界是，当它一层一层把外在锋芒全都消除了，把一切的锐气都纳于内心。这并不是说，它没有真正的斗志了，而是斗志内敛。这种时候，才可以叫全德。真正的争斗，取得胜利，不在于勇猛，不在于技巧，而在于德性。

庄子在《达生》篇里，讲了一个木匠的故事：

这是一个鲁国的木匠，名叫梓庆。他“削木为镶”。这镶，是悬挂钟鼓的架子两侧的柱子，上面会雕饰着猛兽。这镶还有一种解释，说它是一种乐器，上面雕成老虎的样子。

这木匠把镶做成了“见者惊为鬼神”，看见的人都惊讶无比，以为鬼斧神工啊，怎么会做得这么好？那上面的猛兽栩栩如生。梓庆的名声传了出去，传着传着就传到国君那儿去了，所以鲁侯召见这个木匠梓庆，要问一问他其中的奥秘。

梓庆很谦虚，说我一个木匠，我哪有什么诀窍？根本没有什么技巧啊！他对鲁侯说：我准备做这个镶的时候，我都不敢损耗自己丝毫的力气，而要用心去斋戒。斋戒的目的，是为了“静心”，让自己的内心真正安静下来。

在斋戒的过程中，斋戒到第三天的时候，我就可以忘记“庆赏爵禄”了，也就是说，我成功以后可以得到的封功啊、受赏啊、庆贺啊，等等，这些东西都可以扔掉了。也就是说，斋戒到三天，我可以忘利。斋戒到第五天的时候，我就可以忘记“非誉巧拙”了，也就是说，我已经不在乎别人对我是毁是誉、是是非非，大家说我做得好也罢，做得不好也罢，我都已经不在乎了，也就是说忘记名声了。

还要继续斋戒。到第七天的时候，我可以忘却我这个人的“四肢形体”，也就是说，到第七天，达到忘我之境。这个时候，我可以忘记我是在为朝廷做事了。大家知道，为朝廷做事心有惴惴，有了杂念，就做不好了。这个时候，我就进山了。进山以后，静下心来，寻找我要的木材，观察树木的质地，看到形态合适的，仿佛一个成型的镶就在眼前。然后我就把这个最合适的木材砍回来，顺手一加工，它就会成为现在的这个样子了。梓庆最后说，我做的事情无非叫做“以天合天”，这就是我的奥秘。

木匠的故事让我们认识到，有一个坦荡的好心态，就能达到最佳的状态，做到“以天合天”，才能把事情做到最好。

这就是‘道’用那些本身最合乎规律的事情去应对规律，永远不要和规律较劲儿，不要违背规律，不要做徒劳的努力，而应该用自己澄净清明的心，用智慧看到哪些事情可以“以天合天”。木匠斋戒七天，其实是穿越了三个阶段：第一阶段，忘记利益，不再想着用我的事情，去博取一个世间的大利；第二个阶段，忘记名誉，不再想着大家的是非毁誉对我们有多么重要；第三个境界，忘记自己，人其实只有达到忘我之境，才可以做到最好。

在今天这样一个资讯爆炸时代，如果要真正能够打动人心做的好，必要达到木匠告诉我们一个朴素而又玄妙的道理，要穿越三个阶段：忘利、忘名、忘我。如果能做到这三点，你就会知道世间大道的规则，做到“以天合天”。这个很难吗？并不难！

这只是需要我们在心中，把很多朴素的东西重新捡回来，这就是所谓的“见素而抱朴”。

（文章摘自百度微课堂）

修心，修的是什么？

2018-8-14

修心，

一年两年下来，

是越修脾气越大，越修越傲慢？

还是越修越没脾气，越修越谦逊？

如果修得时间很久了，脾气却不见小，傲慢也不见弱，

那么，显然是走偏路了，是在自寻烦恼。

同时，如果只是一时的脾气大，一时的傲慢，却有可能是在翻习气，如同打扫房间时中间的临时混乱。

因此，一时的脾气大，傲慢强，倒也不一定是走错路。

这种情况，很快就会过去，很快就好良性的变化。

但是，如果时间很久了，还是大脾气很傲慢，那么，一定是走偏路了。

偏在哪里？偏在修心不知道修什么，不知道朝着什么心来修。

方向偏了。

心，可以分为两种：有万相一如的真心，有个人意识心。

修心不出偏，必须是为真心而修。

确切地说，是为真心而修理个人意识心，为真心显露而修掉个人意识心的妄想执着。

真心，是智慧心。智慧真心，包含着个人意识心。

真心，通过化开个人意识心中的妄想执着而得以显露。

真心，没有自己与他人的区分，没有任何凝固的存在，没有中心与边界。

真心，纯然而然的是智慧，是生机。

个人意识心：是真心的功能妙用在个体生命视野中的流露或体现。

个人意识心创造了个体生命视野中的所有现象，包括自身心与山川大地。

对个体生命来说，真心显露了，个人意识心也透着智慧，个人天地里万象无颠倒地幻化而呈现。

真心未显露，个人意识心是染污的烦恼心，充斥着妄想执着。

无论修不修，真心都在。真心无缺，本来圆满，不存在修与不修的是。

真心虽然都在，对有烦恼的人来说，不修不显露。

说修，是指修去意识心的妄想执着。

换句话说，不出偏的修心，是为真心显露，而修掉个人意识心的妄想执着。

同时，

个体生命的存在感，正是真心的智慧体现。

个体生命的视野，也是真心的智慧体现。

个体意识心的造物，也无非是真心智慧的体现。

只是，

只有真切体会到这些的人才明白“就是这样”，

没有个坚固的“我”以及各种事相的坚固存在感，从而烦恼日渐消逝，乃至彻底没有烦恼。

没有体会到的人，如果能够先相信，而后通过各种方法的践行，努力去体会，也会在时机成熟时真切体会到。

只要努力，必然会有结果。

为何？

这是自然而然的事，法尔如是。

如果不知道有真心，也不愿意相信有真心，不是朝着显露真心的方向去用功，

那么，修心就只能是在修个人意识心。修个体意识心，如果不知道修除其中的妄想执着，

那么，在绝大多数的情况下，是在不断地强化着“自我”，以“自我”为中心的倾向越来越强烈。

当然，脾气会见长，傲慢会增强。

就算，

把“小我”扩大为“大我”，那也只是扩大了自我的地盘，放大了脾气与傲慢的疆域，也放大了烦恼的天地。

修掉个人意识心中的妄想执着，这才是值得努力的修心内容。

为真心的显露而在努力修掉妄想执着，

如此，就比较快地能够“闻过则喜”。

否则，难以接受他人的打捞。

只知道在个人意识心上下功夫，

不知道要去除妄想执着的人，大多难以面对不同的意见，因为“自我”的妄想执着不愿意受到威胁或挑战。

那些有过“大我”的触证体会，却不愿去除所有的妄想执着（包括“自我”）的人，

经常会发现有好多的人和事并不在那个“大我”的天地里，

往往会被那些人和事逼着作“包容或不包容”的艰难选择。

殊不知，没有什么在包容什么，一切毕竟空无，只是生机的自在流淌。

生命是一分一秒构成的，每一分每一秒都是生命。

有缘者，不必将生命浪费在二流三流（甚至下流）的事相上。

修心的路，不必走偏。

正道的修心，一流的修心，是修去个人意识心中的妄想执着，为真心显露创造条件。

真心何时能显露？只须问耕耘，不必问收获。

收获该来之时，自然会来。

为何？自然而然，法尔如是。

什么是个人意识心中的妄想执着？

以为真的有不变的、凝固存在的“我”，

以为真有种种不变的、凝固存在的事相（山川大地，以及各种人物事）。

或者说，

不知道一切都是无常而空空如也，

不知道一切只是个体生命意识心中的了别幻化，

妄想有事相的实体、中心与边缘，

并且执着于这些妄想，暗中立足于此而观待一切。

这些，需要被修掉，被溶解，被化开。

修心□

就是化开个人意识心中的妄想执着，为真心显露创造必要条件。

别无它事。如是见。

（文章来源百鸟朝凤百家之言）

王阳明：情绪不好是智慧不够

2018-8-15



王阳明先师一生历经坎坷，遭廷杖、下诏狱、贬龙场、功高被忌、被诬谋反，可谓受尽了命运的折磨，放在平常人那里，估计早就被郁闷死了，但是王阳明却在生活中一直保持着积极乐观的情绪，在龙场的时候，跟他去的随从都相继病倒，只有他自己安然无恙。



王阳明故居

王阳明自己说，我来龙场两年，也被瘴毒侵害，但是我却安然无恙，这是因为我始终保持了积极的情绪，乐观的心态，没有像其它人一样悲悲切切，抑郁哀愁。

现代科学也证明，积极的情绪有助于身体健康，一个人如果快乐，体内就会分泌出一种激素，提升身体状态。一个人如果抑郁、郁闷，那么身体状况就会随之下降。

在赣州的时候，陈九川病倒了，王阳明对陈九川说：“生病这件事，正确面对它确实很难，你感觉如何？”

陈九川说：“这方面的功夫，确实很难。”

王阳明回答说：“经常保持快乐的心情，就是功夫。”

在王阳明看来，保持快乐不是一种天赋，而是一种能力。

是一种通过智慧和修行就可以获得的能力。王阳明正是通过他自己的智慧，在逆境中保持了快乐的心境，在毒瘴之地生存了下来，而且还修身治学，德业兼进，最终在龙场悟道，创立心学。

10 活在当下才能快乐

王阳明曾说：“只存得此心常见在便是学。过去未来事，思之何益？徒放心耳。”

只要常存养此心，就能经常觉察到心的存在，这就是做学问。已经过去的事，和那些还没到来的事，想它有什么益处吗？这样胡思乱想，只能白白丢失清明的本心。

一个人要想获得快乐，就得有活在当下的智慧。

曾经有人向马祖禅师请教如何修行，马祖禅师答：饥来吃饭，困来眠。

这个人就很奇怪，说，其它人也是这样做的啊，难道他们和你一样用功？

马祖回答说，不是的，他们吃饭的时候想着睡觉，睡觉的时候想着吃饭，而我，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，所以不一样。

王阳明曾经以此典故写过一首诗，

饥来吃饭倦来眠，只此修行玄更玄。

说与世人浑不信，却从身外觅神仙。

简单来说，就是活在当下的时刻，专注眼前的事情，不要胡思乱想。

专注于当下的人，不对过去做无谓的得失计较，对于未来尚未发生的事情，也不做杞人忧天的担心，他们的心宁静而清明，所以他们是快乐的。

心理学家证明，如果一个人能够专注于某件事，身心就会处于一种十分和谐的安稳中，很容易引发一种超然舒缓的喜悦感。

在这个信息爆炸的时代里，人们的幸福感之所以降低，就是因为人们失去了专注于某件事的条件，一个人每天要受到无数信息的诱惑，又有层出不穷的娱乐方式，在很大程度上分散了人们的注意力。

因此，我们要努力摆脱“走神”，在工作和生活中保持一种把握现在，专注当下的能力，只有这样，我们才能拥有发自内心的喜悦。

2、破除我执，才能快乐

王阳明在龙场时，曾经打造过一个石棺。原因就是因为在悟道的过程中，始终不能放下自我，放下生死。

他发下大愿，我就当自己已经死了，还有什么好怕的呢？

他在石棺中静坐修身，潜心悟道，终于有一天，了悟“格物致知”的道理。

人生最大的障碍是自己，如果不能破除我执，那人就很难获得真正的快乐。

我们之所以觉得痛苦，是因为我们的失败，所谓失败，就是事情没有像“我”想的那样发展运行，事情到最后，并没有获得“我”预期的结果，所以“我”就会痛苦。

所以王阳明说，所谓的寻找快乐，就是一个不断放下自我的过程。

苏轼在《前赤壁赋》里有这样一句话，“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”

面临生命中的重大变故，愁绪难解，苏轼选择忘掉自我，返归自然，把自己有限的生命融入自然，以此换来生命的洒脱和快乐。

所以，真正的快乐，是忘我的，是一种与万物融为一体，无拘无束，自由自在的境界。

减得一分人欲，便是复得一分天理。

3、少一点欲求才能快乐

王阳明曾说：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！”功夫在减不在增，所谓减即去物欲之昏蔽；减尽人欲，便回复良知之本体了。

古代的圣贤也都告诉我们，过多的欲望是一切痛苦的来源，我们如果把自己的快乐建立在欲望的满足上，那么一旦欲望得不到满足，快乐也就荡然无存，而人的欲望是无穷无尽的，满足了这个欲望，那个欲望就会冒出来，从此沉沦欲海，永远不能自拔。

《道德经》里也讲：“知足不辱，知止不殆”，人不能有太多的欲望，要懂得适可而止。

王阳明曾给学生举例，古代的张良、董仲舒、诸葛亮、韩愈等取得了卓越成就的人，无一不是淡泊名利之人，正是因为他们的欲望少，所以才能把精力专注在事业上，最终才取得了过人的成就。

只有通过节制自己的欲望，才能减少心中的杂念，才能让心灵真正意义上沉静下来，让自己在欲海中脱身，做些有价值的事情，如此，才能获得真正的快乐。

王阳明曾说：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！”功夫在减不在增，所谓减即去物欲之昏蔽；减尽人欲，便回复良知之本体了。

古代的圣贤也都告诉我们，过多的欲望是一切痛苦的来源，我们如果把自己的快乐建立在欲望的满足上，那么一旦欲望得不到满足，快乐也就荡然无存，而人的欲望是无穷无尽的，满足了这个欲望，那个欲望就会冒出来，从此沉沦欲海，永远不能自拔。

《道德经》里也讲：“知足不辱，知止不殆”，人不能有太多的欲望，要懂得适可而止。

王阳明曾给学生举例，古代的张良、董仲舒、诸葛亮、韩愈等取得了卓越成就的人，无一不是淡泊名利之人，正是因为他们的欲望少，所以才能把精力专注在事业上，最终才取得了过人的成就。

只有通过节制自己的欲望，才能减少心中的杂念，才能让心灵真正意义上沉静下来，让自己在欲海中脱身，做些有价值的事情，如此，才能获得真正的快乐。

打开时空之门的乌克兰男子，从1958年穿越到2006年？

2018-07-18



谢尔盖的1958年的胶卷，在2006年洗出来的照片很新，没有任何破损。胶卷里面还有一对年轻人的合影。

男子是谢尔盖本人，女子则是他的女友瓦伦蒂娜·库里什。(视频截图)

由时间和空间组成的时空，存在着哪些未知世界？至今科学界依然在探索。在很多科幻影片中，有时光隧道、时光穿越机，借此可以穿越到过去或未来，有人幸运地成为时间旅行者。科幻场景，是否会在现实上演？

出生于1932年 只有25岁的年轻人

2006年4月23日，25岁的年轻人谢尔盖·波诺马伦科[Sergey Ponomarenko]出现在乌克兰首都基辅市街头。谢尔盖穿着前苏联时期的老式服装，手里拿着老式相机，一脸疑惑地走在街上。

谢尔盖的行为引起警察的注意。警察走上前，请谢尔盖出示身份证件。警察一看证件大吃一惊，那是上个

世纪50年代前苏联使用的证件。上面写着谢尔盖·波诺马伦科，出生地点基辅，出生年份1932年，可他的外表看起来只有二十多岁。

谢尔盖向警察解释自己的身份，但越是解释，越被不理解的警察感到怀疑和荒诞。警察认为谢尔盖精神有问题，于是将他送进了基辅精神病院。

由于谢尔盖的话太过离奇，警察请来心理学专家保罗·克鲁蒂科夫[Pablo Kutrikov]博士进行调查。



2006年4月23日，25岁的年轻人谢尔盖·波诺马伦科[Sergey Ponomarenko]出现在乌克兰首都基辅市街头。
(视频截图)

偶遇不明飞行物

谢尔盖走进克鲁蒂科夫博士办公室，小心谨慎地观察周围的一切，发现办公室的挂钟指针停止了，他问博士现在几点。博士看看自己的瑞士手表，才发现手表也不走了。手表和墙上的挂钟时间都停止在12:32分。

谢尔盖告诉博士，说自己1932年出生于基辅市，今年25岁。在2006年的世界里，谢尔盖只是一个二十多岁的年轻人。保罗博士让谢尔盖回忆一下，是怎么出现在2006年的。

根据谢尔盖所说，因为是休息日，他从家里走出来，想到市中心散步，拍一些城市风景。谢尔盖拿起相机出门，还没走几步，看到天空有一个奇怪的飞行物，像一个奇怪的大钟，正在飘浮着。谢尔盖第一次看到这个奇怪的飞行物，就拍了下来。谢尔盖请博士检查胶卷，就知道他说的是不是真的。



谢尔盖走进保罗博士办公室，小心谨慎地观察周围的一切。（视频截图）

专家证明 不明飞行物是飞碟

克鲁蒂科夫博士请来一位摄影专家，名叫瓦吉姆·莫伊纳[Vadim Pozner]帮他查看相机胶卷。

瓦吉姆说，相机里的胶卷在上个世纪70年代就已经停产，相机的型号是Yashimaflex[]是日本Yashima公司生产的相机。摄影玩家会收藏一些老式相机，但保存程度比不上谢尔盖的这款完好，因为他的相机几乎像新的一样。

由于胶卷已经过时，好不容易才冲洗出照片，发现里面真的有谢尔盖所说的“不明飞行物”，体形很大，飘浮在空中，即人们常说的飞碟。

博士把照片拿给谢尔盖看，确实证明他没有撒谎，他只是不清楚到底发生了什么。谢尔盖说，拍这张照片时，因为第一次看到这么奇怪的飞行物，在惊吓之中拍下这张照片，等他一回神，一转身，发现身后完全是另外一个世界，他完全不认识周围的一切，也找不到原来的路。

克鲁蒂科夫博士认为照片是真实的，上面的不明飞行物就是飞碟。



日本Yashima公司生产的Yashimaflex相机。

胶卷有效期限延长近50年 清晰如故

博士和专家查看冲洗出来的照片，谢尔盖拍到的基辅街景，和现代街景有不少差别，照片右下角显示的是“1958年”。

一般的胶卷可保存两三年，如果冷冻起来，可保存二十年左右，但必须密封起来，放在防热防潮、低温干燥的地方，才能延长胶卷的有效期。

但是谢尔盖的1958年的胶卷，在2006年洗出来的照片很新，没有任何破损。摄影专家无法解释这个现象。如果不是穿越时空而来，这卷胶卷在没有特定环境下，保存得实在太好了。

心理学博士和专家继续查看照片，发现里面还有一对年轻人的合影。男子是谢尔盖本人，女子则是他的女友瓦伦蒂娜·库里什。照片里的谢尔盖和出现在2006年的谢尔盖穿的衣服一模一样。

年轻人神秘消失 无影无踪

2006年4月25日，谢尔盖最后一次与博士谈话后，返回房间。因为事件太过离奇，博士需要整理自己的思路，他不知道是否应该相信这个年轻人竟是来自1958年。

谢尔盖回到房间后，就一会儿的时间，医护人员发现谢尔盖消失了。警察调阅监视器，只有谢尔盖进入房间的画面，没有走出房间的记录。

医护人员说，精神病院的病房窗户都是焊死的，即使打开窗户，他也不可能跳窗逃出去，因为窗外焊有铁栏。但谢尔盖就这样消失了。

众人猜测只有一种可能，谢尔盖回到了他所在的年代。照片里的女子，是谢尔盖的女友，如果她还在世，她是唯一的线索、唯一的历史证人。



警方很幸运，找到了瓦伦蒂娜。2006年，瓦伦蒂娜已经74岁了。瓦伦蒂娜翻开自己的相册，里面有一张和谢尔盖的合影，拍摄于1958年，和出现在2006年的谢尔盖所持相机里的照片合影一模一样。瓦伦蒂娜很惊讶，问克鲁蒂科夫博士是从哪儿得到的这张照片。瓦伦蒂娜证明了照片的真实性。

据瓦伦蒂娜说，谢尔盖曾为她讲到很多离奇的事，说能看到未来，为她描述了未来世界的微波炉，只用电能，几分钟就能烹饪好食物，又快又便捷。直到很多年以后，瓦伦蒂娜使用微波炉时，忽然想起谢尔盖的话，不知他以前是怎么知道微波炉的。

电台录音 印证1960年的科幻访谈

乌克兰电视台“1+1”台探索节目《时间旅行者》（《Путешественник во времени》）调查组专家在基辅国立档案馆，找到了一卷1960年基辅电台的广播录音，是科幻访谈节目。录音中，谢尔盖接受了电台采访，他讲到了40年之后科技的发展状况，提到了微波炉、无线电话（手机）、人造心脏等科技。谢尔盖讲到40年以后的世界，可以制造使用电池的人工心脏，模拟人体自然脉搏供血。电台主持人听后很吃惊，对谢尔盖说：“如果您没有讲述这些细节，我一定会认为您是疯子。”

谢尔盖讲到人造心脏，让调查组专家很震惊，因为他用到的专用术语是现代词汇，当时苏联医学界还没有出现，连医生也没有听说过。

回放2006年的录像，疑似从1958年穿越而来的谢尔盖在等待会见克鲁蒂科夫博士之前，坐在办公室外，观察医护人员使用微波炉的情形，医护人员阅读的杂志文章也正好就是关于人造心脏的内容，谢尔盖并多次询问医护人员，有关无线手机的问题。因此研究员猜测，谢尔盖有可能将2006年看到的资讯带回到前苏联。

《时间旅行者》纪录片，其调查组成员有心理学博士、物理科学院士、摄影专家和警察及其他目击证人，有影像记录、电台音频记录，有照片为证。

时间旅行者，神秘的话题，至今还在探索中。学者的探索和研究也像打开一扇窗，展现世界的精彩和奇妙。终有一天，时间的秘密也会被逐渐揭开。

内容来源：乌克兰电视台“1+1”台纪录片《Путешественник во времени □□时间旅行者）

超自然调查员在拉斯维加斯发现时间扭曲现象，时间慢了20微秒

2018-7-5

一位超自然的调查人员声称，他在拉斯维加斯之外的地区第一次发现了时间扭曲。据美国《新闻周刊》报道，沃伦在拉斯维加斯郊外的州际公路附近发现时间减慢了20微秒。

之前沃伦曾经在福克斯5频道“超自然的探索队”的节目中出镜，他一直在观察和测量内华达地区的时间流逝，其中包括51区基地。约书亚·沃伦在一份声明中表示：我认为这座城市的边缘可能会出现时空扭曲，但附近有如此多的人造技术，需要一段时间研究才能意识到在周围山丘环绕的自然中会发生什么。



正如沃伦在福克斯5拉斯维加斯频道采访时所说，他通过使用一种名为DT Meter的新型差分时间计时器记录到了这次发现。理想情况下，该信号应该在任何给定位置以相同的速率返回，但是当沃伦上个月在拉斯维加斯以北使用它时，6月18日他声称看到了时间放缓，这是不应该发生的。除非黑洞靠近地球或附近的“未知技术”破坏了物理定律，否则时间不可能放慢。考虑到发现时间扭曲的地方也是许多人声称目击不明飞行物的地方，这个发现真的很有趣。



沃伦的发现并不是独一无二的，虽然沃伦没有用传统科学发现他的发现，但美国宇航局的科学家在时空结构中发现了类似的褶皱。美国宇航局的重力探测器B在2011年发现，阿尔伯特爱因斯坦可能是对的。根据万有引力定律，地球质量产生的引力影响了空间和时间旅行，而NBC新闻2011年报道称，研究人员对陀螺仪进行观测，发现它们围绕地球引力移动时旋转的方向发生微小变化。

虽然时间旅行在科幻小说或者电影中通常被描绘为时空中的跳跃，但时间扭曲可不仅仅是科幻，阿尔伯特爱因斯坦和天体物理学家卡尔萨根两人都在寻求虫洞的存在，可以方便地在不同的时间之间旅行的空间捷径，但它们仍然只是理论上的，天体物理学家声称你只能回到过去，而不是去往未来。历史上最著名的理论物理学家之一也支持时间扭曲：2009年，史蒂芬霍金为时间旅行者举办了派对，但没有人出现。他说他希望将来有人会收到他的邀请，并用虫洞参加聚会。



沃伦计划继续它在拉斯维加斯地区研究，希望能够确定是否还有其它时间扭曲，造成这种异常的原因有很多种可能，例如人为因素或者外星技术，或者是另一层次的现实，沃伦很希望能确定真正导致时间放缓的原因。

(文章来源，搜狐科技网文茶马星球视野)