

谦卑

□ 2012-4-27 □

多年做教师的习惯，“居高临下”的上课，常常“好为人师”，对学生讲出的话就是最“正确”的概念。如此养成在与人沟通的时候处于强势，有时一句话呛了别人自己还毫无知觉。有时会感叹，为什么自己的好心得不到别人的理解？其实问题就在自己身上。

凤凰园的修炼理念是真诚、谦卑、感恩、悔改。我的理解，谦卑，就是要摆正自己的位置。以谦卑的心态修炼，才能吸纳浩然正气，才能得到宇宙高智慧生命的指导，在修炼的道路上一点点进步。以谦卑的心态与人相处，才能看到别人的长处、自己的短处，只有这样，才能感恩惜福，才能认识到自己累世的所造罪孽，不断悔改。以谦卑的姿态处事，才能大度、宽容、有亲和力。只有这样，才能有正气和大爱，才能不负“三救”使命。

因此，自己一定要谦卑，低调，挖掉劣根，净化身心灵。

（中国）吴果明

赞美与批评

(2012-4-23)

2012年4月23日早上9点多，我正在开车时，我的天耳听到了大同师尊的声音，我立即停车进行记录，记录内容如下：

人在赞美之中，最宜跌下深谷；
人在批评之中，最宜跃上顶峰。

把赞美当做批评，
把批评当做赞美。

得到赞美，心情愉悦；
得到批评，心情低落。

赞美的愉悦逢自满之际，会愚钝，自我吹擂价值观，跌落了。
批评的低落逢开悟之际，会谦卑，自我清洗身心灵，升华了。

我请问师尊化身：“这记下来的都是对的吗？还要修改吗？”

师尊化身说：“你来修改是画蛇添足，打滑了。师尊修改是画龙点睛，飞升了。快发给师尊吧，这不是为你个人敲响的警世钟，而是为大家的。”

师尊的这几句关于赞美与批评的警句，对我来说启发很大。我要用师尊的这些警示，经常提醒自己，警示自己的心灵。

周公神谕：日常修炼

神谕之一

发布日期 2012-4-27

【提示：2012年4月20日，在一场祭天仪式上，周公降神谕，本文是周公神谕中有关日常修炼的部分。】



周公画像

(一)

修炼者的日常礼仪，分为三步：

第一步：敬天、敬神。先学人天礼仪，恭敬上天，敬畏鬼神，起心动念就不敢胡作非为。一言一行，鬼神尽知，必定有所收敛，不敢任意妄为。

第二步：孝亲尊师。只有孝顺的人才会真正地尊敬老师。以德立身，始终要把孝顺父母、尊敬师长提在首位。不可掉以轻心，这是做人的根本。不可对父母呼来喝去，要柔声细语，悉心关照。现在的人根本不知道如何孝顺父母，以为给父母一些钱，一些物质上的东西就是孝顺父母。其实不是。真正的孝子应该是：慰其心、顺其意、养其形。爱父母如子。乌鸦反哺，尚尽其孝，何况为人，必定思之。恭敬师长，不得慢无礼。侍师如父，规规矩矩。

第三步：彬彬有礼，恭敬万物。待人接物，以礼为先，奉侍师长，以礼为先。朋友之间，言而有信，不得互相欺瞒。师生之间，互相信任，不得猜疑。长幼有序，尊老爱幼。

现在，”三救”工作的重点是要带领大家学会做人，修好人道，在家中各尽其职，在社会的分工中扮演好自己的角色，事事按天道走。

家事、国事、天下事、事事关心。父道、妇道、子道等，即人道。先行人道，人道行正，才能吻合天道。否则，想要一步登天，贻笑大方。必须一个一个基础打稳。人道做好，进而才能融入天道。

（二）

要尽量做到天、地、人和谐。不要随意与他人发生矛盾。这都是在破坏你心中的平衡，破坏人道，乃至破坏天道。每一层级的能量都要保持稳定。第一层级的能量即修好人道。人道中包涵了孝道和师道，尽了孝道，才能行好师道。当人道中的能量层稳定之后，慢慢地，你自身的小宇宙与大宇宙就形成同频共振，就容易与上天感应。此时即与天道形成共振，达到沟通。这是非常困难的。

人道做不好的人，即使与天达成共振，也往往不是与正神沟通。容易接到一些与你具有相同频率、负面的生命体所带来的信息。

（三）

宇宙间存在着一种规律叫做感应。什么是感应呢？就是两种具有相同频率的波会形成共振。即你的心与天道吻合，就会与上天形成共振，就会接到直接来自宇宙深处的能量和信息。这就叫做感应。

感应可以通过祈求来获得，但并不是有求必应，必须是在你的心沉静下来之后，当你的频率与高维的频率一致时，才会发生感应。因此，不可强求感应。

为什么许多人接不到神的信息？因为你们没有使自己的罪孽慢慢消除，你们的心中充塞着各种欲望、各种负面的信息，你们的心不够澄净，无法与上天形成同频共振。

所以，修炼的第一步，应该是修心。修到自己的烦恼越来越少，拥有一颗助人为乐的心，拥有一颗温暖光明的心，拥有一颗柔和稳定的心，拥有一颗愿力永恒不变的心。

（四）

你们都要学会忏悔，每天要反省自己的过错，像曾子一样，“吾日三省吾身”。要有认错的态度，要有时刻反省自己的勇气。要度日如年，仔细检讨自己的过失，这样的人才有希望。

神最喜爱的人是善于自律的人，喜欢自我检讨的人，是真心实意为神服务的人。神不要那些虚情假意的人，不要那些口是心非的人，不要那些谄媚逢迎的人，更不要那些逢场作戏的人。神要真修炼者，神要说实话的人，神要踏实做事的人，神要有心悔改的人，神要真心想回归宇宙的人。那些不知悔改的人，诸神都对他们冷处理，直到他们自己醒悟。

我们只帮助真正想回归的人。你想要，我们才会给你；你若不要，我们不会硬塞给你。只有真正悔改的靈魂，才知道神所赐予的礼物是无比的庄严神圣，是无比的珍贵，世间难有！他们就会感恩，就会珍惜，就会懂得付出。

（五）

你们的功过簿上，究竟记录了多少善行，多少恶行，你们清楚吗？你们了解吗？必须多积累功德，多行善事，帮助地球，帮助人类，帮助动物。没有功德的人，也上不了天。如果你的功过簿上，善行只有一点点，而恶行却很多，那你要为自己的前途担忧，神也爱莫能助。你将会去被你的业力所牵引的地方，你必须为自己所做的事情负责，背了这么多负因果，你必须亲自去偿还。神通再大，也抵不过业力，你必须顺着自己的业力去消除所有的罪孽，必须亲历痛苦。这是你自己选择的路，不要怪神没有提醒你。

（六）

要起居有常。要改变晚睡的习惯。晚睡既不利于养生，又不利于修道。晚睡伤害五脏六腑，使身体的毒素积聚，使气脉淤堵，会影响第二天的修炼。

一个真正要修行的人，必于晚上十点前入睡，早上必须早起。最好是五点前起床。当然可以调节至6点、7点前起床。但是不能睡过7点。七点以后非常不适合继续睡眠，再睡下去会损害人的身心健康。

现代人的作息规律，晚睡晚起。这是懒人的作息，这是颠倒了人道，这是无视人体内气运行的自然规律。

当一个人要修行成功，人体内的内气运行与大宇宙之间的能量运行是和谐统一的，是息息相关的，必须与自然、宇宙统一。

早上，阳气上升时必须起床，你若仍是躺在床上，阳气上升受阻，时间一长，必然会引发体内各种疾病。当体内阳气上升时，就要顺应自然，晨起练功，配合各种修炼，让自己的小宇宙与大宇宙呼应。

夜间，天地已是收元阶段，不要让自己的内气运行还处于旺盛阶段，这样就与天道背道而驰，其实就是有违天道。当宇宙之气收敛的时候，你也应当放下手头的工作，放下你的喜怒哀乐，在清静无为的状态下入睡，以配合宇宙能量的运行，这是宇宙与人体间的规律，你们不能打破。否则，勿谈修炼。

你们人体内的气血运行与宇宙的能量运行不能相应时，你本身就偏离了天道，不能与天相应。所以我说晚睡晚起，不仅危害健康，更是不适合修炼者。

当然，当你进入一种特殊的修炼状态的时候，可以另当别论。其他情况下，都必须遵循天道，使自己体内的气与天地的气相应，吻合。

不要故意去违反这个规律。否则，你的心与天道会越来越远，你也无法更好地接受宇宙的能量。当你晚睡晚起，体内的气与大宇宙运行不一致，你的体内的气必须迎头赶上，它会导致你的身体付出更多的能量，会损耗更多的精气。古代修仙之人无一例外，均是早睡早起，甚至闻鸡起舞。说的就是这一道理。

我今日在此给你们点破，是一再告诫你们：修炼与作息、修炼与睡眠的关系是息息相关的，密不可分。

修炼就在一朝一夕之间，在一分一秒之间，要使你的每一分、每一秒都与天道吻合，方为正道。

另外，养生有很多忌讳，以后慢慢与你们说来。

周公的生平与影响

周公，生卒年不详（约公元前1100年），是西周初年著名政治思想家、教育家，西周开国君主周文王的第4子、周武王之弟，姓姬名旦，又称叔旦，谥文公。因其采邑在周地（今陕西岐山北），故称“周”。又因其为太傅，系三公之一，故尊称为周公。曾先后辅助周武王灭商、周成王治国。其政绩，《尚书大传》概括为：“一年救乱，二年克殷，三年践奄，四年建侯卫，五年营成周，六年制礼乐，七年致政成王。”在武装镇压商纣王子武庚、周武王兄弟管叔、蔡叔、霍叔及东方各国武装反叛以后，“制礼作乐”，制定和完善宗法、分封等各种制度，使西周奴隶制获得进一步的巩固。

周公以商代灭亡和“三叔”等武装反叛活动为鉴，特别重视奴隶主贵族及其子弟的政治道德教育、治术教育和勤政教育，要求“敬德保民”、“明德配天”、“明德慎刑”、“有孝有德”、“力农无逸”等，主张充分发挥“颂”“诰”对奴隶主及平民的教育影响作用，并提出分别以治绩考察、选任官吏的原则。一生注重礼贤下士，尊重贤能之士，善待来者。周公的言论散见于《尚书》中的《大诰》、《多士》、《无逸》、《立政》等篇。

自春秋以来，周公被历代统治者和学者视为圣人。孔子推崇周公，向往周公的事业，盛赞周公之才，赞叹“周公之才之美”，“甚矣吾衰也！久矣吾不复梦见周公。”孟子首称周公为“古圣人”，将周公与孔子并论，足见尊崇之甚。荀子以周公为大儒，在《儒效》篇中赞颂了周公的德才。汉代刘歆、王莽将《周官》改名《周礼》，认为是周公所作，是其致西周于太平盛世之业绩，将周公的地位驾于孔子之上。唐代韩愈为辟佛老之说，大力宣扬儒家道统，提出尧、舜、禹、汤、文、武、周公、孔子、孟子的统序。自此以后，人们常以周孔并称，在教育上则有“周孔之教”的概念。总之，言孔子必及周公，这是古代尊崇周公的情况。这种尊崇除了政治上的某种需要之外，其主要方面则反映了古人对西周优秀传统文化教育的珍视，以及对周公这位伟人的真诚敬仰。这在历史上曾经为弘扬、继承、发展中华民族的优秀文化教育起过积极作用。

周公是中国古代史上一位伟大的政治家，同时又是中国古代教育开创时期的杰出代表。孔子和周公在教育思想上存在着渊源关系，在教育实践上也存在着继承关系。周公生活于三千多年前，他对中国古代教育的发展曾经起过巨大作用。如果说孔子是中国古代教育的伟大奠基人，那么周公则是中国古代教育的伟大开创者。

踏实修炼，顺其自然

□2012-4-20 □

我5岁的时候，由于外婆和母亲的缘故，我接触了天功。那时每次听大同师尊上课，很多道理听着感觉都是云里雾里的，所以十有八九都会睡着。

长大后时常会想，人生在世活着到底是为了什么？直到大前年冬天远赴香港参加学习班，才算是真正的找到了答案。在学习班我第一次听到了“三救”这两个字，忽然醒悟过来了。其实我们每个人都是带着使命来到这个地球的，可是随之而来的却是压力与不安，因为我可以说是“木头”一根，没有什么功能，只有微乎其微的天感，而且我体质又差，连跑个步都要喘个二十多分钟的。我能用什么去救地球、救人类呢，或许连自己都救不了。当时我真的是非常消极、沮丧。看到其他的师兄、师姐们有的神通很好、有的习法效应出众，很是羡慕，也希望自己能得到高维生命的眷顾。

有一年去参加师尊办的高级班，我被选派为召集人，需要做很多前期的工作，安排园友住宿、来回交通等工作。虽然琐碎，但让我学习到很多，真的很开心。我不再考虑能够得到些什么，只是希望能有更多的机会服务于大家。也明白了世间怎可能有不劳而获之说呢？不付出怎么会有收获，不舍下又怎么会得到呢？

记得有一次师尊问我们几位在座的召集人，自己有什么功能和习法效应，还需要什么定向培训项目。其他几位有的说辟谷，有的说有天感，有的说能请来师尊化身，还能请来外星朋友。我在想，我天感不好，也没有天眼、天耳，辟谷也不行。每次一接辟谷信息，我就马上饿的不行。我心里七上八下，不知该如何回答。当师尊问到我时，我说：“我……没有什么定向培训的项目，还是从眼前的、身边的事做起吧。”当时我非常惭愧，但是这句话出口之后心里却非常踏实，确实我还有太多的东西要学。出乎意料的是，师尊微微一笑，说：“好！我最欣赏这样的人了，做事踏踏实实。师父以前练铜钟术，练了十多年才出了自发效应呢。”听到师尊这样说，着实不敢当，但是也更加坚定了我的想法。不论是在社会还是在凤凰园这个团体里，都要踏实地做好每一件事，不能骄傲、自以为是，要把自己放在一个很低的位置，不要争、不要贪。

孔明曰：“谋事在人，成事在天。不可强也！”没有“人”“谋”，绝不会有“天”“成”。成功的路没有捷径，一定要踏实、老实、努力、不计回报的付出，舍下自己的利益、欲望、私心，才能真正把事情做好。

（中国）林夕

地球人，且听我说

蛇王神谕

发布日期 2012-4-20



□提示：2012年4月15日，大同师尊接到蛇王神下达的神谕，谈到地球人与蛇族、龙族的关系，谈到蓝光儿童，谈到人类的现状与未来，发人深省。】

蛇是人类的灵祖，过去你们的始祖是半人半蛇的。现在，你们的基因已被破坏，被篡改。所以，你们已不是原始的人类了。

蓝光儿童

只有少数人的基因未被篡改，他们就是蓝光儿童，他们保留了最灵性的部分。在上帝的祭坛上有他们的DNA，这是无法被篡改的基因，即与生俱来的基因。拥有如此纯灵魂种性的人，被称为“蓝光儿童”。

他们的基因未被篡改，保留了神秘部分，可直接与天沟通。因此，他们的信息来源渠道与众不同。他们是来自高维时空的灵魂，罪孽较少，灵魂负担较轻。当然，他们也有些不良成分，以及他们的负因果。

他们是来自天界的旅行者，从宇宙的浩劫中来到地球，试图挽救地球。这些灵魂往往背负着使命，传递着灵魂和爱的信息，作为上帝的话筒，在人与神之间取得沟通。在远古时期，人与神之间有着良好的沟通。但后来人类破坏了这种秩序。蓝光儿童试图弥补此裂痕。这是一道什么样的裂痕呢？就是人与神之间的疏远。这道难以逾越的鸿沟，必须填平。

人类越来越缺乏神性意识，在物欲横流的年代里，几乎所有的灵魂都沉沦在物质的世界之中，无法自拔。

历史的长河在滚滚向前，人类却在大幅度地倒退。大衰败时代即将到来。蓝光儿童作为整个世界上一支神圣的力量，将使越来越多的地球人觉醒。他们从神那里直接获得指导与知识。他们是上帝的宠儿，他们与众不同，他们异想天开，他们卓尔不群，他们的思辨力非常人所能及。这是一群来自宇宙的使者，肩负着上天的使命。

区别是不是蓝光儿童，其最大的特征是：所有的蓝光儿童都有记号。他们的能量体上都有特殊的记号，作为在宇宙间通行的标志，甚至是往来于各个时空的钥匙。比如你（大同师尊），你的标志就在你的喉咙里，你的喉轮有着特殊的能量，这是一种声音的烙印。

当然，不是所有的蓝光儿童都易于鉴别，有些不易鉴别出，有些却具显著特征。

地球上的老灵魂

大部分的地球人频繁往来于地球各层次之间。他们是地球上的老灵魂，经历了一届又一届兴衰落败的文明。他们习惯了地球上的生活，无法接受在观念之外的灵性讯息，因为他们在地球上所受到的污染已无法想象。

这批灵魂会越来越重，颜色越变越黑。他们会一层一层地掉下去，前途是一片黑暗。地球已被他们弄得乌烟瘴气，等到将来他们亡国绝种的时候，才会落泪。地球人类将被新的人种所代替，就像人体的新陈代谢，老的细胞退化，迎来新细胞的诞生。届时地球将进入新纪元，即一个美好的时代。

顺“我”者昌，逆“我”者亡。当然，“我”是指天道。

蛇、灵蛇、龙

你们人类会长出蓝色的尾巴吗？^{〔注：1〕}会重新恢复蛇的模样？谁愿意同他的祖先一样？

灵蛇是自然界最有灵性的物种之一。灵蛇可修炼成天龙，升往天界。天龙八部就是我们的眷属。我们在天上一般作为护法神的形象出现，确保风调雨顺，国泰民安。我们按时降雨，统管江河水、地下水、湖泊、海洋等所有的水。地球上百分之七十是水，都归我们龙族管理。

冬天的时候，蛇蜷缩起来冬眠，象征着“藏”，即“冬藏”。到春暖花开的时候，游出洞穴，四处觅食。夏天时，蛇依然是凉的，因为我们控制体温的系统与其它动物不一样。秋天时，我们会开始吃大量的食物，储存能量，减少消耗，为冬眠准备。这就是蛇一年四季的变化。

蛇族的痛苦与仇恨

少数的蛇体内可结蛇丹，这种蛇大多是山中的蛇精，都是有些年头的，不是普通的蛇都可以修炼的。现在，由于你们人类对环境的破坏，修炼的蛇已越来越少。很多蛇精夭折了，他们本来是可以修炼成功的。

被你们污染了的小动物，被我们吃到体内，给我们带来了巨大痛苦。我们不得不吃一些蛙类。但现在的蛙类带有剧毒，原因是你们田里的农药太可怕了，简直使我们蛇类死无葬身之地。我们所产下的卵，越来越不结实了……。

因此，许多蛇类选择逃避。我们移居山林，根据祖先所留下的讯息，群体转移到深山里，过着与世无争的生活。往往一只修炼有素的蛇精，会照顾我们的安全。它会知道哪里没有人类，哪里是安全的。

我们不想被打扰，我们已开始深藏于地下。越来越多的同类开始钻到地下，避免直接与人类打交道。但是，你们造房子，打地基，硬把我们从地下挖出来，甚至要把我们赶尽杀绝。

现在，看看我们的子孙啊！被人类四处残杀，成为你们餐桌上的佳肴，成为治病的良药，成为药酒。凡是能够被人类所利用的，统统被用上！我们满怀着嗔恨，我们痛恨人类！我们恨你们！

当你们人类的秩序开始混乱，我们也会伺机行动，小规模地报复人类。这是因果！这是必然！你们休想逃走！

何止我们蛇类想要报复？更有其他许许多多动物与你们人类的仇恨不共戴天！你们残杀了我们太多的生命！你们每天都在伤害我们，每天都在吃我们。动物们要集体复仇！

将来大转换的时候，我们就会从山洞里爬出来，噬咬人类。这一天已在掌握之中，善有善报，恶有恶报，命债总是要还的！

蛇王的恳求

我想同你们说：请保护蛇类！请尊重地球上的每一个生命！尊重每一个动物生存的权利！如果动物也可以上法院，那么，把你们人类判上几万年的刑罚都不够啊！你们罪恶滔天，血债累累。我们不审判你们，上天也会审判你们。上天的审判官会秉公执法，将罪恶的人打入地下，将觉醒的人送到好的去处，为我们伸冤，为我们昭雪！

地球人啊，请不要再残杀动物了。不要再喝动物的血，吃动物的肉了。我们是你们的同胞，都是地球大家庭的一员。

请放下屠刀吧，求求你们！

2012年4月15日

注1：请示蛇王神此句的含义，神说，人类是从海洋里来的，要回到海洋里去。长出蓝色尾巴的意思是回到祖先那里去。

注2：此文题目与小标题已经蛇王神确定信息。

附录：蛇王与方孝孺

方孝孺（1357-1402）浙江宁海人。早年拜宋濂为师，后来蜀献王聘他做了世子的老师，并尊称他为“正学”，因此世称“正学先生”。建文帝上台后，方孝孺当了帝师。在“靖难之役”期间，方孝孺拒绝为篡位的燕王朱棣草拟即位诏书，刚直不阿，因而被诛十族。方孝孺死后，其门人德庆侯廖永忠之孙庸、铭等人捡其遗骸，葬于聚宝门山上（就是现在的中华门外）。死于宁海县城之方氏族人，有义子马子同收其残骸，投于井中，后称此井为义井。方孝孺死时，其妻与两子一女同时赴难，弟孝友也同戮。被灭十族（九族加门生共十族），遭难者达873人。这些史实被记载在《明史卷141-列传29》中华书局版4017页上。

《洞灵小志》卷三《方孝孺为蛇王》中记载“苏州娄门外有蛇王庙，蛇王者即明方正学先生。相传先生被祸时，有司掘其宅，众蛇踞之至，遂不敢动。其尸改葬时，蛇蔽之，得不腐。乡人敬其忠烈，奉为蛇王。其庙负城面河，古木周绕，榜曰‘蛇王古庙’，又曰‘灵珠禅寺’。壁嵌残碑，已剥若蚀。殿上供方夫妇金身，高三尺许，作明代装，皆朝服。殿左设泥城模型，高三尺，周六尺，四周绕以小蛇。有神立于城上，旁塑皂衣隶四，分持剑鞭弓矢，皆一手握蛇。柱塑大蛇二盘其上，各长丈余。入庙者咸抚蛇颈以祈福。庙祝云：夜中往往见神降，每岁四月十二日为蛇王生日，香火甚盛。殿右别辟一室，奉正学画像。”

明史还记载说过了20多年，等到永乐皇帝朱棣去世。儿子“仁宗即位，谕礼部：‘建文诸臣，已蒙显戮。家属籍在官者，悉宥为民，还其田土。其外亲戍边者，留一人戍所，余放还。’万历十三年三月，释坐孝

孺谪戍者后裔，浙江、江西、福建、四川、广东凡千三百余人。而孝孺绝无后，惟克勤弟克家有子曰孝复。洪武二十五年尝上书阙下，请减信国公汤和所加宁海赋，谪戍庆远卫，以军籍获免。孝复子琬，后亦得释为民。世宗时，松江人俞斌自称孝孺后，一时士大夫信之，为纂《归宗录》。既而方氏察其伪，言于官，乃已。神宗初，有诏褒录建文忠臣，建表忠祠于南京，首徐辉祖，次孝孺云”也就是说1403年方孝孺被诛戮，到1425年部分官员家属被开恩放回家，又过了160年，到了1585年被充军的方孝孺亲属后裔才被释放回家。

到了明万历年间，著名戏剧家汤显祖为其修墓立碑建祠，后毁于战火。清李鸿章任两江总督时，又重新为其修墓立碑。民国江苏省省长韩国钧又重修，后来均遭焚毁。1999年，雨花台风景区特请东南大学丁宏伟教授设计修复方孝孺墓。2002年在方孝孺遇难600周年之际，方孝孺后人又捐款与雨花台管理局一道重新修整了方孝孺墓。如今方孝孺墓是南京市重点文物保护单位。

个人修行分享

□ 2012-4-14 □

时常怀感恩之心；

时刻保持正念；

每当与人交往(交谈)时，先检查自己有无发出负面情绪，要培养好自我的觉知能力，有了正念始可继续行事；

处事持开放态度，放下自我、偏见；

天爱真言极奏效，要随时运用；

慎言，勿多言，重实践.....

(香港) 连芝珍

乐天大师的一封信

发布日期 2012-4-14

□提示：2012年4月10日，本网收到祝乐怡的一封来信，提及乐天大师曾于1998年12月18日发表在《天钟》报第二十七期的《给一位功夫的信》，对她14年来的修炼所起的作用相当之大，她建议本网能重载这封信。因此，本网站今天重新登载这封信，希望能对广大灵性修炼者有所裨益□□

修炼学员在修炼过程中的种种困惑和磨难，要经常自观内在反省醒悟：

一、一定要懂得“得”与“舍”的道理，小舍小得，大舍大得。不舍不得，全舍全得，阴阳物质互为根本，

互相消长，互相转化，修炼有大成就者都懂得“舍”。天功修炼者要有献身于宇宙文明的精神。

二、要知道感谢；修炼有心得，有收获，出特异功能，亦即潜能得以显化，要感谢神圣的宇宙，感谢宇宙高智慧生命，感谢众生，要谦卑，要摆正自己位置。

三、修炼过程中会出现波浪式前进的现象：处在波峰效应时不骄傲，不自满，知感恩；处在波谷、效应不显时，实际也在前进，切不可灰心，自暴自弃，以免半途而废，要懂得“大器晚成”的道理。在任何情况下都不能干有违天意、违背天理的不义事，以免“千年道行只一拂”，前功尽弃。

四、要懂得“宽容”，懂得“海纳百川，有容乃大”的道理。要把所有星球、所有生命看成是一个大家庭中的一分子，要有“宇宙家”的观念，人与人之间、学员之间要互相传递爱心、善心、慈悲心。

五、“壁立千仞，无欲则刚”。每位天功修炼者力求做到淡泊名利、看破生死、克己奉公、造福人类。事因知足心常乐，人到无求品自高，不要老是去打个人小算盘。请记：

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；
去留无意，漫随天外云卷云舒。

乐天 1998.12 于旧金山



这是1998年12月18日，登在《天钟》报第二十七期，乐天大师《给一位功友的信》。

附：祝乐怡的来信

当时，刚刚步入天功大门，对气功知识一片空白的我，看了这封信后，犹如一棵干枯的树枝得到春天的雨露，从而茂盛了。信中内容感化了我的心，启发我坚持修炼天功至今，使我渐渐认识了宇宙与人生的规律。我经常看这封信，百看不厌。特别是在修炼期间或生活中遇到困惑时，就会找出这封信读几遍，有时候会读得热泪盈眶。因为，大同师尊化身就在信中指出我，令我从中得到最需要的答案。

这封信伴随我修炼天功14个年头了，改变了我原来冷漠厌世的心态，并转为热爱生活，学会了珍惜友爱，身体日益健康。

一句“事因知足心常乐，人到无求品自高”，挖掘出了被我遗忘在心灵角落里的笑容。这一笑还起到了美容的效果，把脸上的雀斑笑没了，原来烦恼比雀斑还多。因为我懂得了知足常乐的道理，能实事求是地看待一切事物。该来的困难无论多大，我也会认真对待，不惜一切把事情做好。而不该来的，自然无所求。

当我反复读着“要懂得‘宽容’，‘海纳百川，有容乃大’的道理。”即刻推开了我狭窄心胸的空间，懂得了一个人只要拥有开阔的心胸，就会有利于人与人之间，人与一切生命之间的沟通，就会懂得宽容。有时候是自己的“过”引发别人的“错”，有时候是别人的“错”引发自己的“过”，这一切都是因果而带来的业障。只要学会包容，立志悔改自己，才能消除负因果。

“得”与“舍”的道理，让我学会看自己的世界。每当我“舍”的时候，必然有得；但我的欲望想“得”的时候，失去的却很多。师尊说：“阴阳物质互为根本，互相消长，互相转化。”果真妙在其中。

大同师尊自创始天功以来，历尽了千辛万苦，将所得到的人生宝典，毫无保留地提供给我们学习。并不惜一切释放自己爱的能量，帮助我们找出人生为何痛苦的根源，帮助我们挖除劣根、消除累世的负因果，从而达到身心灵的康复。

师尊写的这封信，句句渗透着玄机妙法。指点值千金啊，当我们避开困惑时，实际上避开了病灾或灾难。虽然，这封信不是写给我的，但我很珍惜。因为，这封信让我受益非浅，感恩不尽！

凤凰园之悟

□ 2012-4-6 □

非常荣幸能参加第一期凤凰园修炼班，并有幸参加了前期的部分组织工作，这对我来说是一个非常难得的锻炼机会。这次参与其中，才知道要做到能让大家安全到达并满载而归是十分不易的。要照顾到每一位学友的身体状况、经济能力、家庭环境、心理状态，可能一个很小的疏漏，就会酿成一个非常严重的后果。我深切体会到，高维生命针对我的弱点来磨炼我，帮助我更好地认识自己不足的地方。

我们到达修炼班的课堂时，发现讲台上的背景装饰是“凤凰园”而不是过去常用的“天功”。我以为是其他灵修团体因匆忙或其他原因没及时取下来。也有一些学友之前已经接到一些传感，一看到这个场景，马上就明白过来了。当晚，听留芳师姐为我们讲解了“凤凰园”的由来，说这是为了迎接时空大转换，全新法门降人间。今天，地球人道德大滑坡，面临地球时空大转换，“三救”已经迫在眉睫，形势更加严峻，我们所背负的使命以及肩上的担子都更加沉重了。我的心情久久都不能平静，不知道自己能否胜任、能否真的为“三救”做出贡献。当时想想，先不考虑那么多，也许经过一周的修炼课程后，自然就能得到答案。

我的天感功能不是很强，以往参加修炼班，大多只有全身或者局部发麻、酸胀痛等较轻微的感觉，伴有一点轻微的感知，所以对有些大师兄大师姐的天眼、天耳功能很是羡慕。有时听到学友们说，宇宙大师、高维生命以及大同师尊出难题磨炼他们，也是非常荣幸的。我也希望自己能有资格接受磨炼。这次修炼班头几天，我看着大家都举手确定信息，上台分享，自己却似乎是个局外人，一点感觉、感知都没有，心情很低落。可能由于参与前期工作，一根筋一直紧绷着，自感有许多地方做得不够好，很自责。到了修炼班之后又看到“天功”升华至“凤凰园”，感觉压力更大，越是怀有这样的心情，就越是什么也感觉不到。

在清洗灵魂的时候，我哭得特别伤心，感觉这是憋了好久的眼泪，“哗”的全部释放出来了。好像受了很大委屈似的，从来没有哭得那么撕心裂肺的。之前的责任、压力，得失、欲望等，一下子都放下了，心里舒坦多了。我明白了越是求，越是求不到。

修炼班第三天下午的课是“找回失落的灵精”。当大同师尊开始为我们召回失落的灵精时，我没有太大的感觉，就是腰有一点点酸。当师尊说，请阳魂去宇宙疗养院休息的时候，我突然看到了一幅像北京四合院一样的图像。确切地说更像是一个宅邸，看上去不豪华，很简朴，很幽静，似乎能听到风吹树叶“沙沙”的声音。过了一会儿，又浮现出一个图像，是一条路。这条小路看上去可以两三个人并行。阳光充足，温

度适宜，我感觉这是一条通往世外桃源的路。那里绿树成荫，鸟语花香，仿佛还能听到清脆的鸟鸣声。此时我心情很平和，慢慢地就睡着了。不知睡了多久，听到师尊说“收功”，我就醒过来了。当时腰有点酸，肩膀有很明显的胀痛的感觉。身体上有一点不适，但心里特别的感动、感恩，心情非常舒畅，有种海阔天空的感觉。

在晚上“呼唤外星朋友”的仪式上，刚开始我也没有感觉。突然在我左前方出现一个影子，比我高一个头，看不清面容，然而给我的感觉特别亲切，好像是很疼爱我的哥哥。我伤心地哭了，心想为什么丢下我一个人。我问：您是我的哥哥吗？传感对我说：是的。我更感到委屈，对他说：请带我回家吧。传感说，现在还不是时候，让我好好修炼。于是我央求他，别丢下我。然后感觉那个影子过来，摸摸我的头，什么都没说。我心里暗下决心，一定要好好修炼，要回到那个我来的地方。于是，我的心情又平静下来，因为是第一次召唤到外星朋友，一时激动竟忘了问他的姓名和来自哪个星球。

之后的几天中，我就没有什么特别的感觉了，可能因为每个人的感知能力都不同吧。没想到我回家后出现了后效应。在回家的飞机上，我喉咙有点不适感，当时以为是气温、湿度变化引起的。回到家里后越来越不舒服，原来是发了急性咽喉炎，急性声带炎。我曾在小时候患有很厉害的咽喉炎，长大了之后稍微好点。这次的咽喉发炎特别严重，连声音都发不出来。于是我就发自内心的忏悔，心里特别难受。之后我也没有吃药，过了一周左右就慢慢好起来了。

通过这次修行，我感觉自己的人生观有了很大的改变。如果自身的缺点改不了、舍不掉，是永远不会“得”的。所以，首先要保持好的心态，不能一味的执着于眼前暂时的得失。同时，要多向大师兄大师姐们学习，“因果教育，口德先行”。先从少言寡语开始，“静坐常思自己过，闲谈莫论他人非”。不论是在工作中，还是在家庭中，或者是凤凰园这个大家庭中，遭受到的每一个挫折、委屈，都要怀着感恩的心，把它看成是一次考验。受到的每一个批评、建议，都要虚心接受。这样自己的善念会越来越多，才能更快地成长，成为对“三教”有用的人。

（中国）姚敏