

# 宇宙技术现神奇

□ 2013-5-24 □

我来自浙江杭州，我们全家都修炼凤凰园。我参加修炼以来，在我的身上出现了许多神奇的功效，在此与大家分享。

我因患先天性疾病，三年前，经医院检查，我的左股骨已坏死。那时我的体重接近200斤，由于髌骨疼痛无力，上下楼梯时摔了一跤，摔坏了左膝关节，并且发生骨裂、关节积水、变形。股骨坏死和膝关节的这两种病，医院都无法医治，病痛曾让我对生活丧失了信心，前途一片迷茫。是大同师尊一直以来对我们全家的关爱，是凤凰园的修炼，给了我生活的勇气和信心。

2011年7月份，我参加了大同师尊在杭州的开示。当时师尊见我很胖，就叫我减肥。当天我就接到辟谷信息，一直到现在，我每天只吃一些水果和蔬菜。原来，我的体重有210斤，辟谷三个月后，我的体重减了50斤。当年12月，我又去香港参加学习班，学习一星期后回来，体重又减了20斤。在半年时间里，我的体重总共减了70斤，现在体重140斤左右。

2011年，我去医院体检，医生说我有重度脂肪肝。然而，今年我再去检查时，医生说我没有脂肪肝了。

这次来香港，在5月3日晚上的“音乐是药”能量调理会上，师尊为我们调理后，我开始气冲病灶，有病的骨关节全都痛起来。睡了一夜后，我的髌骨、膝盖骨的疼痛竟全部消失，行动自如，走路非常轻松，直到今天我依然行动自如，毫无疼痛。身体恢复得如此神速彻底，真是奇迹！

凤凰园的秘法、师尊的宇宙技术，必定会为更多的园友开启天门，把幸福洒向人间。

我真诚地感谢宇宙，感谢我们的师尊。我唯有投身“三教”，终生献身凤凰园的事业，以报天恩，以报师恩。

（中国）祝林胤

---

## 楠溪行（下）

2013-5-16

### 狮子岩

我们随大同师尊来到了狮子岩。望着江中一块块秀美的石头，师尊感慨地说，在二十几年前，他请了一批作家，把楠溪江介绍给外界认识，希望更多的人能够发现和鉴赏她的美。但是今天看来，这种提倡旅游业、带动经济发展的思路，究竟对不对呢？景区过度开发导致原生态严重破坏，把整体生态切割成碎片生态。可以明显看出，楠溪江由于各种开发的原因，沿途水源显得并不是很充沛；过去某些地方显得宽阔的江面，变成窄小的水流，甚至部分河床的沙子裸露在外。

尽管楠溪江开发出现了一点问题，减去了几分原始的韵味，但仍然不失她天然雕琢的丽质。狮子岩作为岩头景区的一个重要景点，景色诱人，河道弯弯，河水时而湍急，时而悠缓，天然盆景狮子岩在江中，迎流而踞，宛如狮子滚绣球状；对岸葱茏的滩林，姿态万千，犹如仙境一般。

狮子岩所处的下日川村，是当年大同师尊读小学的地方。师尊带我们去村口一株大樟树下，指着路边一幢建筑说：这就是我当年的母校，今天已变成麒麟宾馆了。

石桅岩——永不沉没的宇宙飞船



楠溪江之狮子岩



石桅岩



师尊与天牛



珠岸村前的笔架山



村前江边



师尊与西班牙园友艾丝黛和卡米拉俩姐妹



康乐公谢灵运的画像

我们驱车前往石桅岩。沿途透过车窗，望着两岸的田园、荒丘、村庄、处处层层叠叠的开着一种白色的桐树花，偶尔还看到有水牛在浅滩沐浴，增添了几分田园情趣。

永嘉是我见过凉亭最多的一个地方，一路行驶，车道两旁不时掠过凉亭的靓影。这些凉亭造型各异，有的多层多角，有的单层，形象雕刻千姿百态，亭子飞檐翘角，空透玲珑。凉亭是浙南人用来歇息、纳凉、聊天、避雨的好地方。我想在这样一个初夏里，坐在亭子里，看着近处的清流碧潭和远处的草地、群山，那是一件多么惬意的事情啊！

雨还在淅淅沥沥地下着，我们打着伞，一路沿着溪边的小径前行，看着溪水下，游鱼卵石，清晰可见。抬头远眺青山，峰奇岩险，翠色万千。这儿深入山腹，两岸茂林，郁郁葱葱，云雾山岚，在雨中，则更是变幻无穷。

楠溪江的地理地貌是垂直节理特性的凝灰岩，经流水侵蚀、崩塌作用，形成许多峡谷、峭壁和拔地而起的奇岩险峰。

石桅岩，相对高度306米，被称为“浙南天柱”、“华夏之冠”，三面环溪成峡，一峰独立，酷如船桅，煞是壮观。观此景，会使人心神为之一振。

此时天上传来信息：凤凰园修炼者要学习耐力。你们要绕岩登山，磨练耐力，看谁坚持到最后。

大同师尊说，现在要培养耐力，已经五点多钟了。谁掉队了，就在山里过夜。征求大家的意见怎么样，我们每个人都高高举手，表示一定跟上队伍。

天上传来信息：这支队伍的灵魂还是比较纯净的。

雨雾中，我们环岩登山，虽然山峰坡度较陡，但路面宽，并不觉得艰难。

根据宇宙信息，我们可以在一个能看到山头、溪水、沙滩的地方停下来，来接收神的信息。

距离山顶还有一段路，师尊让我们在一座亭子里停下来休息。

大同师尊突然发现，这里就是宇宙让我们接收信息的地方。因为在这里，我们看到了对面的山头 and 山脚下的溪水、沙滩。这时，有一道光过来，师尊立即请这道光束帮助我们冲洗体内的负信息，犹如我们在溪水或瀑布里冲洗身体一样。我们的疲劳感消失了，身体顿觉轻松，心情愉悦。

大同师尊接到宇宙信息：这座山里停泊着一艘很大的宇宙飞船，石桅岩就是飞船上的桅杆和船帆。地球演变亿万年，这艘飞船一直默默地停靠这里，经历多少风雨雷电，始终岿然不动，永不沉没。泰坦尼克号说自己永不沉没，却在首航就沉没了。

宇宙信息还说，将来世界会大变动，而石桅岩不会有变动。

我们为什么要来这里修炼？因为石桅岩是坚韧的象征、耐力的象征。修炼者要学习石桅岩风雨不动的精神，不管风雨雷电，我们“三救”的信念始终不变。

## 天牛图

朱师姐指着对面的一个山峰说：“师尊你看，大石牛。我听到了牛的叫声。”

大家顺着朱师姐手指的方向看去，啊，太像了！牛头、牛眼、牛嘴、还有套在牛身上的牛轭。

大同师尊说：“天牛。”

为什么在这里出现天牛？朱师姐听到了天牛低沉的声音：“牛是耐力的象征。”

大同师尊说：“是的。牛吃的是草，耕的是田，挤出的是奶，埋头苦干，从不叫苦，我们要学习老牛的耐力”。

这时又传来天牛的声音：“牛，放不下的是工作；人，放不下的是享受”。

大同师尊背诵了北宋宰相李纲《病牛》中的两句诗：“但愿众生皆得饱，不辞羸病卧残阳。”

大同师尊又说：“我们要把享受放下，像老牛一样默默付出”。

西班牙学员拉斐尔说自己闻到了牛栏里的气味，我们在场的十几个人也都闻到了。奇怪，这山涧里没有房屋，更没有牛栏。我们还在附近寻找，也没发现牛粪的迹象。天下着大雨，除了我们，别无游人，这不断袭来牛栏里的那股气味，莫非是天牛在告诉我们它的存在？

师尊问讯天牛：“宇宙飞船在哪里”？

天牛回答：“我们都在飞船上，飞船在山底下”。

飞船很大。从天眼里还可以看到有外星朋友在山底下走动，他们的头顶都有光束在闪闪发亮。

宇宙信息告诉我们，一个成功的修炼者要具备两个特性：“坚韧、柔和。”

石桅岩会给我们的体魄加持耐力和坚韧，楠溪水会使我们的灵魂显得更加慈悲柔和。

当我们准备返程时，加那利群岛的师姐格洛丽娅，从深沉的打坐态中醒过来，可能她和这里过去世的信息交织，泪流不止……

在石桅岩归途中，大同师尊又谈到了牛的另一品质：谦卑。谦卑是第一美德。

就在这时，天上降下四个字：谦卑是金。

## 告别楠溪江

5月17日，下了几天的雨，在我们临走时，是一个放晴的天气。

我们在大同师尊的家门前，与师太、师尊和师尊的弟媳一起合影留念。

每次与大同师尊出游，都是给我们一次学习、悔改与提升的机会。

我们还和师尊在村前楠溪江边拍了集体照。师尊向我们介绍了珠岸村的一些风水知识。

珠岸，座落在中国国家级风景区楠溪江的中游。楠溪江由大楠溪和小楠溪组成，水质好，被专家们誉为“天下第一水”。风景区总面积625平方公里，位于浙江省永嘉县境内。东临雁荡山，南距温州市区23公里，西连仙都，北接仙居。楠溪江山奇、水奇、洞奇、岩奇，滩林美，古村落婉约，600多平方公里全是景色。恰似陶渊明所描绘的世外桃源。1600多年前，康乐公谢灵运在担任永嘉太守时，永嘉山水给了他启迪，使他成为了中国山水诗的鼻祖。

珠岸村位于小楠溪江的中游，全村一千多户人家。坐北朝南，靠山面水，左有青龙山，右有白虎山，前有笔架山。笔架山正对师尊的故居，师尊小时，长辈们指着笔架山对晚辈们说：笔架山正对我们这座房子，我们代代要出读书人的。

珠岸村在历史上又称珠川村，现在的楠溪江是从村前流过；古时，楠溪江与村庄相隔一段距离，村前江中有一颗珍珠样的小山，珠在川中，故称珠川村。由于水道改变，现在楠溪江在村和珍珠山中流过，“珠”从川中移到了岸上，故更名为珠岸村。

珠岸村是个陈姓村庄。据珠岸村宗谱记载，珠岸村陈氏均为汉朝时汉顺帝、汉桓帝、汉灵帝三朝名臣、汉灵帝时宰相陈蕃的后裔。

一方山水养育一方人。永嘉县已被评为中国的长寿县。师太九十多岁了还在为晚辈绣枕套和电脑袋。村中不少七十、八十多岁的老奶奶，还挑担扛锄起早摸黑去田间劳作。

这里还曾经是名噪遐迩的修炼村，全村男女老幼在前后三任村支书的带领下，学习大同师尊悟创的修炼法门来养生。这几年，师尊几乎每年从美国回乡探望老母，以尽孝道。村民们路遇大同师尊，常会上来握住师尊的手，忆叙当年那难忘岁月。

老书记陈茂庄已100岁，现仍在世。他虽然双目失明，严重失忆，连日日在侧照顾生活的儿子、儿媳、女儿的名字也叫不出来，但当大同师尊去看望他时，他老人家却能叫出师尊名字，问询师尊在美国的生活情况，令在场的子女和凤凰园园友大为惊讶。

珠岸村不愧为风水宝地。凤凰园发祥于此，必有她的原因。

我们一行依依不舍地离开了美丽的珠岸。

祝福楠溪江！祝福永嘉！祝福珠岸！





陈蕃

附：

### 陈蕃生平

陈蕃（？ - 168年10月25日），字仲举，汝南平舆人（今河南平舆北）。东汉末著名大臣，汉桓帝时为太尉，汉灵帝时为太傅。后与外戚窦武等人合谋尽诛宦官失败被杀。

### 早年事迹

陈蕃早年在汝南郡任郡吏，后获举孝廉，先后换任郎中和豫州刺史周景的别驾从事，后在太尉李固表荐下任议郎。陈蕃任乐安太守时，李膺上任青州刺史，因着他以严厉闻名，青州领下城池的官吏都因而自请离职，但陈蕃为政清廉而留任。

### 刚正不阿

陈蕃及后曾升任尚书，但因反对武力镇压零陵、桂阳的山贼，建议查找逼令平民为山贼的贪官和治理失当的官员而触怒其它官员，贬为豫章太守。后再历任尚书令、大鸿胪、光禄勋等官，任光禄勋时曾经谏请桓帝不要乱封官爵、裁汰宫女和不要沉迷狩猎。任内与五官中郎将黄琬共典官员选举事，但因为不偏不倚，不为权贵富人偏私而被权贵中伤，因而被免官。但陈蕃后来又再任官，先后任尚书仆射和太中大夫，终于延熹八年（165年）升任太尉。

### 党锢之祸

陈蕃上任后，宦官和朝中士大夫的矛盾渐渐激化，陈蕃亦多次上书谏请赦免被宦官中伤的官员，但汉桓帝都不接受，而宦官更痛恨陈蕃，只因他是当朝名臣而不敢加害，却对其它士大夫加以报复。次年，第一次党锢之祸爆发，李膺等人被宦官所诬，汉桓帝下令将李膺等下狱考实的诏命经三公府时被陈蕃以“罪名不章”为由不肯平署。桓帝大怒，直接将李膺等收于黄门北寺狱。陈蕃向桓帝切谏，因过于恳切，以陈蕃辟召的人才不好而罢免其太尉一职。

### 谋诛宦官

永康元年（167年），汉桓帝死，窦太后临朝，因念当日陈蕃坚持要汉桓帝立窦太后为皇后，于是下诏任命陈蕃为太傅，录尚书事。次年，汉灵帝即位，窦太后再下诏封陈蕃为高阳乡侯，但陈蕃坚决辞让，终不受封。陈蕃于是与身为外戚的大将军窦武共同掌政，征用名士贤才，令天下士人都有太平治世的希望。因中常侍曹节和王甫等与灵帝乳母赵娆勾结，取得太后信任而获得权势，纵容家族同党为非作歹，于是陈蕃打算谋除宦官。同时窦武亦有这图谋，于是二人同心准备尽诛宦官。窦武曾向窦太后表示要尽诛宦官，但窦太后不认同全数诛杀，虽已诛除了中常侍管霸和苏康，但此后窦武多次要求诛除曹节等人时，窦太后却始终犹豫，陈蕃亦曾上书给太后劝她支持，但都不被接纳，令计划悬而未决。

### 事败被杀

建宁元年九月辛亥日（168年10月25日），窦武打算内奏诛除宦官的奏章被盗，事机泄漏，曹节于是以刀胁迫尚书官属为他写作诏令，以此诛除窦武。陈蕃知道事情败露、曹节有所行动后，带领属官和门生八



十多人拔刀冲入承明门，大呼：“大将军忠心保卫国家，宦官则是反逆，怎可以说窦氏无道呀？”王甫当时和陈蕃相遇，说：“先帝不久才去世，皇帝新立，窦武又有何功勋令他们兄弟父子一门获封三侯呀？而且又常常擅取宫中人手，十个月之间就用了上亿的钱。这样的大臣，是有道吗？你是国家栋梁，却去依附党人，还怎么找反贼！”于是下令收捕陈蕃，当时陈蕃拔剑叱责王甫，令王甫手下兵众不敢接近，王甫于是加派人手围困陈蕃等人达数十重，最终将陈蕃执送黄门北寺狱。当日陈蕃就被杀，家属流放到比景，宗族门生和旧属都被免职禁锢。

### 性格特征

陈蕃少已有扫除天下奸佞的志向，这点其父的朋友薛勤就因其“大丈夫处事，当扫除天下，安事一室乎！”而知道其志向，并大感惊奇。

陈蕃为人方正严厉，早年任州别驾从事时就因谏争不合而离职。任乐安太守时揭发人称守丧至孝二十多年的赵宣在期间生了五个孩子，因而大怒并告发治罪。大将军梁冀掌权时写信对陈蕃有所请托，陈蕃却拒绝收下，其使者于是诈称大将军前来，最终令陈蕃大怒，将使者鞭笞至死。后典选举事时亦不偏不倚，及至党锢之祸时亦不畏宦官强盛，坚持要为那些因惩处有罪的宦官宗族党羽的官员求情亦可见其方正。最终陈蕃亦因图谋为国诛除宦官而死。

### 子女

陈逸，陈蕃死时，其友人朱震弃官为陈蕃收葬，亦将陈逸匿藏于甘陵边界。后宁死不说陈逸躲在何处，终令陈逸免于被捕。黄巾之乱时大赦党锢之祸禁锢的人，陈逸亦获任官，最终官至鲁相。

### 评价

《后汉书》论曰：“桓、灵之世，若陈蕃之徒，咸能树立风声，抗论愷俗。而驱驰崦嵫之中，与刑人腐夫同朝争衡，终取灭亡之祸者，彼非不能絜情志，违埃雾也。愷夫世士以离俗为高，而人伦莫相恤也。以遁世为非义，故屡退而不去；以人心为己任，虽道远而弥厉。及遭际会，协策窦武，自谓万世一遇也。懔懔乎伊、望之业矣！功虽不终，然其信义足以携持民心。汉世乱而不亡，百余年间，数公之力也。”

《后汉书》赞曰：“陈蕃芜至，志清天纲。人谋虽缉，幽运未当。言观殄瘁，曷非云亡？”

山简：“是以郭泰、许劭之伦，明清议于草野；陈蕃、李固之徒，守忠节于朝廷。然后君臣名节，古今遗典，可得而言。”

### 文化

王勃 秋日登洪府滕王阁饯别序 有：“物华天宝，龙光射牛斗之墟；人杰地灵，徐孺下陈蕃之榻。”之名字。

白丽芸

---

## 楠溪行（中）

2013-5-15

崖下库的阴元石



阴元石



阳元石



碟城



陶公洞是浙南最大的天然岩洞石室



陶弘景画像

午饭后，行程安排是去离大同师尊家八里路外的陶公洞，但车开到一个岔路口，一条路是通向陶公洞，另一条路则通向崖下库。开车的车友说，通向陶公洞的路不通了（后来知道，这条路实际上是通的）。大同师尊马上就说：“去崖下库。”

到了崖下库一个停车场，我们下车步行200多米，走上一段石阶，大同师尊说：“前面不是我们要去的地方。”于是，师尊带我们走上另一条路。没走多少路，看到路边竖着一个牌子，上面是“含羞瀑”三个字。

我们一路行进，入山谷中，抬头仰望，两侧陡壁高耸，岩石如削，在接天连地的悬崖峭壁上，镶嵌着一个悬空透明的观光台，不远处还有一条窄窄的铁索桥，搭在山谷两边的悬崖上。

大同师尊突然停了下来，注视着左侧的山体说，这个岩石里头有名堂，你们看，这像不像一个女性的生殖器？大家一看，果然很像广东丹霞山的元阴石。人们把与女性生殖器相似的石头称之为“母亲石”、“少阴石”或“生命之门”。

于是，师尊就同朱师姐对这个阴元石进行了特异测定，宇宙信息告诉我们，这里面有一位外星母亲怀孕了，胎儿是三头一体的婴儿，现在是头朝下在腹中，难产了，生不出来，外星母亲很痛苦，希望我们帮助，请神来给她动宇宙手术。

大同师尊让我们分成两个平台请神，一个平台是我们的身体，恭恭敬敬地站着合掌请神；另一平台是我们离体的阳神，在三跪拜请神。

朱师姐天眼里看到，空中出现一个月牙儿，月牙儿的光非常清晰地照射下来，像个婴儿的摇篮。“这个摇篮”向我们这个方向缓缓而来。

而后，空中又出现一架隐性飞碟，悬浮在我们的头上方，一位女外星朋友从飞碟上下来，右手五指指尖朝下从腹部位置提起，慢慢将手心朝上，平展于胸前，接着左手也从腹部位置提起，手心朝上与右手一样平展于胸前，向我们行礼。

大同师尊也指令我们用天塔礼回敬外星朋友。

接着，从飞碟上铺下一道白布，遮住了阴元石，不让我们看宇宙手术的过程。

一个宇宙信息过来：你们的任务已经完成。外星婴儿什么时候出生，是我们的事，你们可以走了。

宇宙信息还说，这儿的水是含羞的水，是给这位外星母亲洗身子用的。哦，原来这样。难怪刚才路边的牌子上写着“含羞瀑”。

## 崖下库的阳元石

这时，朱师姐的天耳里听到一声婴儿的哭啼声。从天眼里看到，第一个外星婴儿的头出来了。这时，又接到宇宙信息：山谷里还有阳元石，你们去找吧。

是的，丹霞山有阴元石，也有一个巨大的阳元石。时间已近六点，天快黑了。我担心今晚找不到，天一黑下来，在黑暗的山谷里，怎么去找阳元石？那可不是件轻松的事。但是大同师尊对宇宙信息，总是充满信心。师尊说，宇宙信息让我们去找，就一定能够顺利找到。

不一会，第二个婴儿的哭声响起，第二个外星婴儿的头出来了。

大同师尊和朱师姐测定，阳元石要回头去找。于是，我们折返回来。在路上，大同师尊和师姐接到信息，要让阳神回体。经查，有两个阳神还跪在阴元石附近，其他的阳神都紧跟着我们的身体。那两位还没有回来的阳神，是西班牙学员卡米娜和玛卢的。师尊对他俩说，你们去把阳神找回来吧。这两位西班牙园友立即转身去找他们的阳神。师尊又说：“慢，飞碟的一道光过来了，卡米娜和玛卢的阳神已经被送回来了。”这样，我们所有人的阳神都回到了体内。大同师尊说：“如果阳神不返回体内，你们会有魂不守舍的感觉。”

走了一会儿，大同师尊突然说：“大家抬头看，阳元石！”哇，望着眼前的阳元石，大家都感到非常惊讶！就在师尊刚才说，前面不是我们要去的地方，就是这个方向，一个很像男性生殖器的巨大石头，出现在我们的面前。于是，我们站在这个岔路口，向着阳元石三鞠躬。

大自然孕育阴、阳元石，真可谓是山石奇观，也验证着宇宙万物有阴必有阳的学说。

我们从峡谷出来，到了停车场，宇宙中一个声音传来，说崖下库就是“碟城”。整座碟城巨石耸立，峥嵘巍峨。夜幕降临，周围显示着一种朦胧的神秘，我们抬头望着眼前雄伟的山峰，很是壮观。在前面的山体上，我们看到，一片绿色当中露出一块巨石颇似一张人脸。细看，巨石有眼睛、鼻子、嘴巴，但神情却显示出一片愁苦与无奈，叫人见了顿觉心酸。

宇宙信息传来：你们在完成使命的过程中，帮助遗落在地球上的外星朋友是你们“三救”的任务之一。

是的，由于我们人类的恣意破坏，好多地方的风水场变了，好多来帮助地球的外星朋友遭到严重污染，或者受伤了，回不去他们原来的母星球。

大同师尊对我们说，十多年前，他在加纳利群岛考察一批小金字塔的时候，山体中出现一个因受伤而被遗留在地球上的、愤怒的火星。当时，宇宙传授给大同师尊一种技术，把这位火星朋友送回到它的星球。这是大同师尊第一次发现地球人还可以运用宇宙技术帮助外星朋友。之后，师尊就经常在做这方面的工作。

在美国，有半数以上的民众相信外星朋友是真实存在的。前年，师尊接受了西班牙巴塞罗那一位电台台长米盖尔先生的访问。米盖尔先生送给师尊好几盘光碟，这些光碟里录制的都是米盖尔先生组织、主持的有关研究外星文明国际会议的实况。

其中，有一盘光碟录制的是2009年的国际会议。这盘光碟讲的是米盖尔先生曾在巴塞罗那北部塞切斯城举办的一场有1400人参加的“外星文明国际研讨会”，应邀参会的都是来自世界各国、对外星文明研究在全球范围具有影响力的人士，其中包括掌握防卫外星人机密的原美国武装部队司令部官员罗伯特·鼎（他曾陪同美国前总统艾森豪威尔与外星人谈判；还曾组织过有400多位美国军队高级官员参加的有关外星文明的大会）、还有与外星人多次接触的宇航员布瑞恩·欧莱先生、美国前总统吉米·卡特的顾问秘书阿尔夫雷德·魏布雷和艾森豪威尔总统的孙女劳拉·马格里特。

## 陶公洞

当晚，我们继续驱车前往陶公洞。到了陶公洞后，传来了第三声婴儿的哭声，第三个婴儿头出来了，此时已成功解体为三个独立完整的婴儿。宇宙信息传来：在人间出现三头婴儿是畸形，但在高维时空里，出现三头婴儿是正常的。外星有高维的解体技术，会解体为三个独立完整的生命。

天空漆黑一片，雨淅淅沥沥地下着，几位西班牙的师兄浑身都被雨水淋湿了。

正当我们打算进入陶公洞参观时，宇宙信息传来：不必进去，里面很乱。

陶公洞位于大若岩山脚下，是一大型天然岩洞。洞高56米，宽76米，深79米，是浙南最大的石室。这里的香火很旺盛。

洞分上、下两层，下层建有三间观音阁。洞外建九楹前殿、钟鼓楼、厢房及僧厨。洞内南侧，一条56级石梯通向上层“天台”。天台后建有胡公殿，供奉着胡公大帝座像，前面是文昌阁。整个洞可容纳几千人。

陶公洞被道家誉为“天下第十二福地”，其历史可追溯到二千多年前。南朝齐、梁年间，被称为“山中宰相”的著名道教思想家、医药学家、炼丹家、文学家的陶弘景，在这里修炼和著书立说。他博学多才，通晓阴阳、五行、山川、地理、方輿、产物、医药、本草、天文、历算等。他在这里撰写了《真诰》一书。

梁武帝萧衍深知陶弘景的才能，几次想请他出仕，都被他拒绝了。后来，梁武帝无法，只好时常将国家大事写成信件，派人送到山中请教陶公，陶公看在多年好友的份上，也时常写信给梁武帝，指点政策。因此，陶公被人们称为“山中宰相”。

大同师尊请陶公指点迷津，陶公的传感：“今天不见，你们要继续努力，到一定时候，自然会有相见的机会。”

大同师尊让我们向陶公道歉，忏悔我们做得不够。并向陶公承诺，我们会努力悔改自己，改变自己。并向陶公三鞠躬！”

## 宇宙解体技术

我们在陶公洞外面，在雨中，继续接收宇宙信息。

一个宇宙信息传来：凤凰园正在进行宇宙技术上的升级，宇宙解体技术将要降临凤凰园。

大同师尊说：“脱胎换骨秘术是道家和佛家很高境界的修炼秘法，解体技术则是在脱胎换骨秘法上的一个提升。”

师尊又接收了宇宙技术：地球上有的大师，从天上下来的那一天，就已经得到宇宙的解体技术了，那是先天的。而凤凰园的学员们想要得到宇宙技术，则要认真、刻苦的进行后天的修炼。先修炼出化身，再在化身的基础上升级到分身。化身是灵魂的复制；解体也叫分身，是灵魂和肉体的整体复制。

雨不知何时已停了，我们也跟随师尊开始返回珠岸村，望着车窗外永嘉大地朦胧的美丽夜景，我们也陷入了对白天一路上奇妙经历的回味之中……。（待续）

白丽芸

---

## 楠溪行（上）

2013-5-14



我们十几位来自西班牙、澳大利亚和德国的园友，结束了普陀山之行，在师尊的带领下，开始前往师尊的家乡——楠溪江畔的永嘉县珠岸村。



在师尊故居前，同师太和师尊合影。



西班牙夫妻园友在村前楠溪江畔与师尊合影





珠岸村的金潭



师尊在“八仙乘槎图”前



师尊在学人天礼仪



芙蓉村的明伦堂

一路颠簸，我们于当晚八点多抵达。踏入家门，首先与我们打招呼的是大同师尊的母亲，大家都亲切地称她老人家师太。师太已九旬有余，但她行动自如，慈祥的面容让人觉得和蔼可亲。看到师太干净利落的穿着，端庄的言谈举止，让我想到大同师尊曾讲过的一件事。师尊说，母亲年轻时，有两件事是方圆几里大家都熟知的，一是母亲出众的相貌；二是母亲体弱多病，以至于大同师尊经常担心母亲去河边洗衣服会晕倒。但没想到，就是这样的身体，竟然能到耄耋之年……

师太能长寿，是因为师尊的善行和孝顺感动了神，得到生命之神一次次的延寿加持。2012年5月22日，当师太又一次面临寿元即尽，大同师尊为了母亲能继续延寿，行使了“添油续命”神喻的第三条内容：他愿（他人代临终者行大善，以延长临终者寿命）。由于大同师尊带领几位兄弟以至诚之心行善救母，终于感动了上天，使已进入弥留状态的师太获得延寿成功至今。

大同师尊为母亲延寿的成功，也是凤凰园宇宙养生术的一大成功。

为我们打理日常饭菜和生活用品的是师太的小儿媳宁爱，她言语不多，贤慧善良。每天为我们这么多人烧饭煮菜，大家内心都充满了感激。

翌日清晨，天刚蒙蒙亮，整个村子都沉浸在一片宁静祥和之中。窗外传来鸟儿的啁啾声，还有小羊的“咩咩”声。放眼望去，在秀美的群山之中，薄雾缭绕，就仿佛仙女的缎带一般，令人陶醉！好一副如诗如画的美景，犹如走进了陶渊明笔下的世外桃源。

这儿也正如大同师尊所描述的，山美、水美、人也美。除了旅游，有这么多的奇山、奇石、奇花、是个出人才的地方。四季有不同的水果，不同的花，楠溪江以“水秀、瀑多、洞多、村古、滩林美”著称。还有多层瀑布的奇观，古村落是这儿文化的活遗产。

楠溪江划分为七大景区：楠溪江岩头中心景区、大若岩景区、石桅岩景区、北坑景区、水岩景区、陡门景区、四海山景区，七大景区总计有800多处景点。我们在楠溪江只短短停留了几天，虽然在匆忙中游览了几个景点，但师尊真正的目的是让我们从世界各地来的园友，透过景物去探索和学习古村落所遗留的宇宙文明足迹。

楠溪江水质好，被专家们誉为“天下第一水”。江水清澈见底，连江中的鱼儿和鹅卵石都清晰可见。一条长达数十公里的河流，河床上大大小小光洁平滑的鹅卵石，色彩斑斓，加上滩有深有浅，在浅处，水从鹅卵石上滚滚而过激起的浪花，别有一番景致。

## 万物有灵

5月15日上午，我们一行八人在朱师姐和周师兄的带领下，前往金潭。行前，宇宙信息告诉我们，珠岸村是女娲补天留遗迹之处，也是亚特兰蒂斯女王讲法的地方。于是，我们踏着高维生命的足迹，开始恭敬地学习神文化。

这儿虽然美在古朴、天然；但一路走来，道路两旁还在盖农家乐，使整个幽谷深潭的自然环境，顿然失去了几分天然。

我们望景而伤感，神为我们描绘出江山美景，希望后人代代珍惜，继续描绘出更加壮美的蓝图，使得地球文明继往开来，生生不息。而我们为了给自己小家园锦上添花，却毫无顾忌地撕破了大家园的文明古画。

在这里，不只是我们的心在伤感，天下万物皆有灵。当万物之灵受伤时，它也有泪啊！有一块巨大的盘石，它就是一尊骆驼，在这里默默无闻地静修，它的眼睛遥视前方，期待在地球上修炼成功。在它的眼下，有一道很深的“泪痕”，它在告诉我们：“请看看，是开山采石的炸药炸掉了我的下巴。”路过的行人们把这里当做一个景点；可相信万物有灵的人们，都会感受到骆驼被炸掉下巴之痛。

眼前一条瀑布犹如丝带从悬崖上飞泻而下，散落的水珠如珍珠般点点落在碧清见底的金潭中；侧耳倾听，如丝弦在轻弹，清脆悦耳。把我的心带进金潭那奇幽空旷之中。暂时忘却了伤感，去聆听高维生命的声音……。

但我们的心更沉重了，我们要为人类所做的一切而忏悔。原来，在金潭的右方，是一座外形酷似大鹏鸟的山峰，但是一些游人却带着肉食在下面烧烤，把这里的能量场烤的一塌糊涂，乌烟瘴气，垃圾满地，狼藉一片，这让静修的大鹏鸟很生气，在飞走的那天，飞沙走石，从山上滚下很多的石头，砸坏了建在半山腰的亭子。当时在山上游玩的几位游客吓得魂飞魄散。大鹏鸟带着人类给它的伤感飞走了，这件事是一位当地的村民告诉朱师姐的，村民还说：“还好没有砸着在山上游玩的几个人”。当时，宇宙信息告诉朱师姐：“这是神灵的慈悲，它们忍耐自己的伤痛，它们的功力可以在山坡上飞沙走石，但始终不愿意伤害一人”。

经大同师尊化身一说，我们抬起头望着巨石大鹏鸟，虽然你的灵性已经飞走了，希望你的善良在此长留。

这儿除了山高岩峻，还有一些造型各异的石头，它们千姿百态，栩栩如生，给青山绿水增添了不少情趣。

我们走过小溪中的一块块大石头，绕到小溪的另一边，这儿有一块好大的巨石，盘坐其上，真有飘飘欲仙之感。来自加那利群岛的师姐，选择了一个舒适的地方，开始打坐。

## 胡公大帝与大同师尊化身的对话

我们驱车来到了楠溪江畔太平岩，碧秀清纯的江水映入眼帘，遥望对面，太平岩一江绝壁，绿树成荫，奇峰林立，怪石嶙峋，供奉着胡公大帝的胡公殿，造型别致，掩映在浓荫密处，于云雾缭绕中若隐若现，令人心驰神往。

朱师姐曾经接到宇宙信息：“太平岩是楠溪江风水宝地的重要位置，能量很强”。时下正值南方的梅雨季节，天上下着毛毛细雨，我们隔着河，就地静养打坐，感受这里强大的地磁能量场。

下面是胡公大帝与师尊化身的对话：

大同师尊化身：“今天下雨无法渡船到对岸请安，我们在此请安”。

大同师尊化身带着我们几位阳神向胡公大帝及诸神灵请安，虽然两岸之中隔着毛毛雨，但能量却源源不断地进入我们的体内，使得我们的阳神长出了幼嫩的阴翅膀。

胡公大帝伸出食指与中指，说：“根本”两字。

大同师尊化身：“谢谢胡公大帝指教”。

我们的阳神不懂“根本”的含义，请师尊化身为我们指点迷津。

大同师尊化身说：“忏悔在于根，愿力在于本。根脏了不清理，一切愿力都是空的”。

胡公大帝说：“发愿人多多，悔改人稀少”。

大同师尊化身对我们的阳神说：“不愿悔改，行愿不通”。

胡公大帝叹口气说：“不愿悔改者，凡事均难以如愿啊”！

胡公大帝指着我们的阳神说：“幼翅膀需要正能量呵护，但要懂得生命中的根本所在”。

大同师尊化身说：“谢谢指点”。

我们的阳神在师尊化身指导下，纷纷向胡公大帝磕头致谢。

大同师尊化身对我们的阳神说：“谨记‘根本与能量场’的道理，要时时忏悔，努力悔改。

今天让你们来体验能量场，更要领会胡公大帝‘根本’两字的含义”。

## 芙蓉文化古村落

5月15日下午，我们一行十人在大同师尊的带领下，驱车前往芙蓉文化古村落。

芙蓉村位于岩头镇以南，始祖陈拱从瑞安长桥迁来定居，距今已有1000多年。南宋时是芙蓉村历史上的鼎盛时期，因村西南有三崖摩天，赤白相映，宛若芙蓉，遂以芙蓉为村名。芙蓉村又是楠溪江古村落群的一个缩影，是单一陈姓的古村落。

芙蓉村的建筑很富有特色，它与周围的山水环境和谐、粉墙乌瓦，高低错落，疏密有致。脚下是粗犷干砌的石头路面。先民们在设计村子的功能上，真是煞费苦心，整个村庄犹如一座小城堡。芙蓉村是以“七星八斗”来布局，七星呈翼轸形分布，八斗为八卦形分布。道路与水系交叉纵横，“星”、“斗”分布形成完整的系统。其规划布局一方面隐喻村寨可纳天上之星宿，望子孙后代人才辈出如繁星。另一方面突出“利为战”的目的，其星可作战时指挥台，其斗贮水，以利战时以水克火，可防火攻。整个规划设计则具有耕读、迎贤、尊仕、拜祖、缉私、拒敌、防火、调节气温、美化村容等实际功能，充分体现了人类与自然和谐相处，“天地人合一”的思想境界。

芙蓉村有大小宗祠18座，每座建筑匠心别具，技艺精湛，屋顶上覆盖着灰色的鸳鸯瓦，镂空雕花；精美

无比的门台，重檐歇山式屋脊上饰有吻凤，砖雕细腻精致。

## 陈氏大宗祠

在芙蓉村，有一座显得很有气派的宗祠，就是陈氏大宗祠。

经大同师尊讲解，我们得知，陈氏大宗祠，最早是为纪念唐代末年建村始祖陈拱建造的。后来成为全村的祭祖重地。宗祠的面积800多平方米，宗祠大厅的后壁是石砌的神龛，周围悬挂着十八位陈氏京官的画像，他们被誉为“十八京旦”，皆为陈氏先祖。神龛前摆放着一张八仙桌，桌上的花瓶、香炉、三角杯、祭文等，据说都是宋代遗物。

## “八仙乘槎图”前接信息

陈氏大宗祠前面有一个大院子，院的前方开有一方小池，叫“相承池”，池的东岸有一照壁，照壁上雕有“八仙乘槎图”。

当师尊带领我们经过“八仙乘槎图”前时，宇宙信息告诉我们：“‘七星八斗’的来历与八仙有关。八仙为凤凰园风水主持神，凤凰园是一块风水宝地，你们要认真修炼……现在是小荷才露尖尖角。”

我们还得到一个信息，八仙风水学的一个特点：郭公能识别风水宝地，八仙能打造风水宝地。

## 陈氏八百壮士

今日如诗如画的芙蓉古村，历史上曾经遭受过灭顶之灾。在600年前，忽必烈带领的蒙古军队，进村纵火、洗劫村寨，历数代百年，直至元末明初的时候，芙蓉村才渐渐恢复元气，开始重建家园。

陈虞之(1225-1278)，芙蓉村人。出身农家，由于勤耕苦读，登进士第，任广王府记室参军等职位，宋景炎元年，元军攻陷临安，南宋恭帝赵显被俘，元兵长驱而下，进犯温州。为响应右丞相文天祥号召抗元，陈虞之率领族人乡众千余人赶赴温州抗元，但因敌众我寡，陈虞之率众边战边退，到楠溪江中下游的绿嶂垞和九丈时，与元兵展开了激烈的鏖战，终因寡不敌众，一直退到家乡芙蓉村后的芙蓉南崖，坚守阵地不投降，与元军持续抗战达三年之久。粮食从秘道运送上去，后因被蒙古军发现运粮秘道，最终因弹尽粮绝，陈虞之策马从千仞之高的南崖上跳下，以身殉国，同族八百壮士紧随其后，全部跳崖殉国。

正因此，后来整个村庄被元军付之一炬。大同师尊讲，当地后人为了让子孙们记住八百英烈壮举，在芙蓉村的芙蓉祠建造了一个八角亭。坐在八角亭，可以清晰的看到南岩的山峰倒影在池水上。让后人不忘芙蓉村先人们写下的那壮烈的一页。

## 芙蓉书院——明伦堂

我们离开陈氏大院，径直往明伦堂学习孔子的礼仪。

在明伦堂后壁中央供奉着孔子的神龛，两侧挂有孔子的一些语录，讲堂后壁开有二扇窗子，通过后面一个很狭的采光天井来透光，以方便学子们学习。书院的南侧有三开间的住宅，宅前有一个宽大的花园，园内清雅幽致，有着浓厚的儒家文化气息。

科举考试制度历经一千余年，初创在隋朝。中国古代官吏选拔制度各代不同，在隋朝以前，采用举孝廉的方法来选拔官吏，只要地方上推荐有孝心，而且廉洁节约的，才会被选拔为官吏。

隋唐以后，朝廷开始以科举取士，那种“朝为田舍郎，暮登天子堂”的科举制度，很大程度的改变了楠溪江文化，使楠溪江流域迅速出现一种亦耕亦读的耕读文化。最能体现耕读文化的建筑就是书院，芙蓉村也不例外。

史书记载，谢灵运和王羲之都曾在永嘉郡当过太守，他们寄情山水心忧国事的品格，对当时的民风世俗影响很大，认为耕可致富，读可荣身。因此芙蓉书院也就办得越发兴旺。

## 孔圣人传授“圣礼”

一路也因为雨天，游人鲜至，更有利于我们游访学习。看着雨水一滴滴从屋檐落下，一片烟雨朦胧的气息，也给古院落增添几分宁静和神秘感。

宇宙信息指点朱师姐，看看孔子塑像上的手势：两手相叠，置于胸前。右手在里，左手在外，右小指在左手的虎口处，两拇指尖在右手食指第二节处轻轻相接。两眼看在右手心，也就是内劳宫穴。

孔子的传感来解释他的手势：“双手相叠于胸前，是神圣的人天礼仪，也是读天书的姿势。通过这个圣礼方式观看自己右手的掌心，可以先读透自己的心命，即内省”。

“今后你们接收宇宙的信息，也要以这个姿势来接收。学做人就是从学礼节开始”。

孔圣人嘱咐：“你们要想得到宇宙技术，首先要学会做人，要学习圣礼。人都做不好，下面的课程你们修不了。”

在书院里，师尊指着‘见贤思齐’四个字对我们说，要向贤人、善人看齐，多检讨自己的过错。

我们结束游访学习，走出村子的正门时，天上还飘着毛毛细雨，只见芙蓉三崖在雨雾中若隐若现，山气、林气、水气交融在一起，在山崖的每一个石尖树梢上缭绕不散。恍然间知道什么是中国艺术！什么是天文化！这儿有深厚的历史底蕴和许多传统文化的遗迹。在这里，不但可以了解到中国古代社会耕读文化、姓氏宗族文化演变情况，而且可以感受到古代村寨建筑艺术的动人魅力，聆听传统文化敬天爱人的美德。  
(待续)

白丽芸

---

## 中国江南游（下）

2013-5-13

我们参加此次云游的两个小组分别从上海和杭州启程，会合于舟山，大家乘渡轮上岛，来到了“海天佛国”——普陀山。这里是观世音菩萨教化众生的道场。普陀山以其神奇、神圣、神秘著称，正所谓“海上有仙山，山在虚无缥缈间。”

普陀山现有二十多座寺庵，普济禅寺与法雨禅寺、慧济禅寺并称为普陀山三大禅寺。



### 朝拜“南海观音”

安顿好住宿，大家跟随大同师尊，首先朝拜了普济寺。普济禅寺又叫前寺，坐落在白华山南、灵鹫峰下，是供奉观音的主刹。寺内大圆通殿是全寺主殿，人称“活大殿”，供奉着高8.8米的毗卢观音。“千处祈求千处应，苦海常作渡人舟”，观世音菩萨随机应化，闻声救苦，无处不至，受到广大信众的顶礼和爱戴。普济寺规模宏大，古木参天，香烟缭绕，观音佛像金辉万丈，活灵活现，叹为观止。大家无不怀着虔诚敬仰的心情，跪拜在妙相庄严的观音座下。

大同师尊讲：佛教发起在印度，扎根在中国，发扬在台湾，研究在日本。

随后，大家前往“南海观音”佛像处朝拜。沿途秀林葱郁，清凉幽雅，气顺脉畅。大同师尊带着大家一边上山，一边接强大的地磁场能量。来到佛像处，只见势随峰起，豁然开朗，碧波荡漾。南海观音佛像高18米，顶现弥陀，左手托法轮，右手施无畏印，妙相慈祥，体现了观世音菩萨“慧眼视众生，弘誓深如海”之法身。“南海观音”由中国佛教协会前会长赵朴初题词，“南海观音”是海天佛国的象征。

由于香客众多，观世音菩萨让我们大家晚上九点接信息。





## 不肯去观音院

### “不肯去观音院”的传说

随后，大家又来到了潮音洞旁的不肯去观音院。不肯去观音院，是全山建寺最早的地方，位于紫竹林，紫竹林是观音修道的地方。

据历代山志记载，后梁贞明二年（公元916年），日本僧人慧锷从五台山奉观世音菩萨像回国，船经普陀山洋面受阻，以为菩萨不愿东去，便靠岸留下佛像，由张姓居民供奉，称为“不肯去观音院”，是为普陀开山供佛之始。

这个故事就是如今广为称颂的《南海观音传说》：

有一天，慧锷在大殿后院，见到有尊檀香木雕成的观音佛像。那佛像神态安详，鬓发眉毛均极细腻，栩栩如生。慧锷站在观音佛像前，看了又看，赞了又赞，连方丈来叫他吃饭都没听见。方丈见状，便问道：“法师认为这尊观音佛像雕得如何？”

慧锷连连称赞道：“好，好！我这么大岁数了，还是第一次见道哩！这佛像刻功细巧，把观音大士的神态都雕了出来。真是一尊活的大慈大悲的观音菩萨啊！”

方丈见他喜爱，便笑眯眯地说道：“如若法师欢喜，就送你供奉吧！”

慧锷听了，慌忙合十顶礼。他接过观音佛像，喜不自胜，打算回日本去建寺供养，让日本众生都来朝拜。

慧锷离开五台山，又游九华山，最后从五台山下来，从灵江口扬帆回国。

这天，船到普陀山洋面，突然刮起了大风，刮得船东倒西歪，直打转转。慧锷没法，只好把船驶进普陀山的一个山岙里，抛锚落帆，等大风平息后再走。

第二天，风息浪平，慧锷扬帆启航，可是船刚驶出山岙，洋面上突然升起一团灰白色的烟雾。烟雾越升越高，像顶帐帘，正好挂在船头前面，挡住了去路。慧锷惊奇地站在船上，抬头望望，头顶是一片蓝天；左右看看，烟雾两边都是清晰明亮的大海，慧锷只好调转船头，绕着烟雾朝前驶。可是帆船驶向左边，烟雾飘到左边；帆船驶向右边，烟雾也飘到右边。船在海上绕来绕去，最后还是回到了普陀山的洋面上，慧锷想想没有办法，只好再次把船驶进山岙里，抛锚落帆，等烟雾消散了再走。

第三天早晨，红彤彤的太阳从海面上升起，光芒四射，霞光万道，慧锬走进船舱，抬头一看，但见彩云中间，有幢巍峨绚丽的彩色牌楼，仙女往还，珠光宝色，耀人眼目。他心中喜悦，合十顶礼，马上扬帆启航。奇怪的是，船一出山岙，天上的奇景就突然消失了，乌云遮住了太阳，海风掀起了巨浪。慧锬发了急，想想在这里已经耽搁了好几天，老是这样下去，什么时候才能把观音请回日本啊？这点风，这点浪，算得了什么！开船，赶快开船！

慧锬请船家把船驶出山岙，顶风破浪朝前驶去。风更猛了，浪更大了，但是慧锬心不慌，意不乱，稳稳地合十站在船头，诵经念佛。风浪虽然慢慢平静了下来，可是没等驶出多远，帆船突然停住了，好像生了根一样，进退不得。他低头一看，只见海上飘来一朵朵铁莲花，帆船被团团围在中间。慧锬大惊，心想，一次一次开船，都是风浪阻挡，今天又有铁莲锁舟，难道是观音大士不愿去日本么？他回到船舱里，跪在观音佛像面前祷告说：“如若日本众生无缘见佛，我一定遵照大士所指方向，另建寺院，供养我佛。”

话音未落，忽听得“轰隆”一声，从海底钻出一头铁牛。铁牛一边往前游，一边大口大口地吞噬铁莲。一会儿功夫，洋面上就出现了一条航道，正好能够通过一条帆船。帆船跟着铁牛后面，沿着这条航道前进。不久，又是“轰隆”一声响，铁牛沉入海底，满洋的铁莲也无影无踪了。慧锬定神一看，原来帆船又回到了普陀山的一个山岙里。

云散了，天晴了，太阳高高挂在天空。这时，有位渔民从山上走下来，对慧锬说：“这几天的事情，我都亲眼看到了。你走不成了。还是请法师到我家里住几天再走吧！”

慧锬见他这样热情，便答应了。他手捧着观音佛像，跟着渔民爬上普陀山，放眼一看。但见金光闪闪的沙滩上，海潮时退时涨；郁郁葱葱的山峰周围，是一片茫茫无际的海洋。晨观日出，夜听潮声，与五台山相比，真是另有一派风光。他心想，既然观音菩萨不愿去日本，就在这里造座寺院，让观音菩萨定居在普陀山吧！周围的渔民听说要建寺院，都来相助，没多久，就造成了一座小庵堂。

庵堂造好了，佛像供上了，慧锬朝暮参拜。从此，这尊檀香木雕成的观音佛像就留在普陀山了。那座小庵堂，就叫不肯去观音院。

观音菩萨在不肯离去观音院传话给大同师尊：“此地好，不肯离去”。

晚餐后，大同师尊亲自带着大家习练“太空漫步”，并给大家一一纠正动作。

大家随即回到寝室，梳洗清洁，开始九点接信息。

## 万事莫求全

凌晨3点刚过，就有香客开始起床了，等候在普济寺大通宝殿门外，准备参加早课。香客们肩挎鼓鼓的佛袋，有的怀抱鲜花，有的手持佛香，脸上挂着虔诚祈盼的表情，怀揣着希望来到这观音显圣之处。香火梵音，礼拜唱导，各有所赐，心有所归。

早餐后，大同师尊带着大家来到一座大殿，大殿内的四大天王像面貌与姿态各异，只见增长天王手执利剑，怒眼环睁；持国天王手抱琵琶，昂然上视；多闻天王手捧雨伞，怒目而视；广目天王手擒龙兽，肌肉崩突。

就在此时，大同师尊为大家讲述了四大天王所持法器的特点：剑无鞘，琴无弦，伞无骨，龙无鳞。通过这四种法器，师尊教导我们凡事莫求全，事情都会有美中不足的地方。

## 关圣帝君的浩然正气

大家来到了关帝庙，大同师尊在关圣帝君像前给大家讲述了关公的故事，以及他为何被封神的原因。师尊让大家学习关公的浩然正气，只有足够正气的人，才有足够能力去判断是非曲直。

关圣帝君，即中国道教、神话传说和民间信仰的三国时期蜀国大将——关羽，字云长。在《三国演义》中是汉中王刘备的五虎上将之首。他平定西蜀，督师荆州，曾经大破曹军，他的忠义大节永垂青史。清代时被奉为“忠义神武灵佑仁勇威显关圣大帝”，崇为“武圣”，与“文圣”孔子齐名。

自汉朝以来，民间信仰渐渐融合儒、释、道三教合而为一。然而民间所信仰的神明，大多可分出其所属的宗教，如妈祖属于道教，孔子属于儒教，观音属于佛教，神明的界限相当清楚。但是，关帝圣君乃儒、释、道三教均尊其为神灵。

据《三国演义》所述，关羽被吴国大将吕蒙杀于麦城，其子关平及部下周仓皆亡。他的魂魄飘荡至荆州当阳玉泉山，得普静法师点悟，常于玉泉山显灵护民，因此当地人为其立庙。关圣帝君生平义气贯乾坤，以“仁、义、礼、智、信”著称，千里寻兄为“仁”、华阳放曹为“义”、秉烛达旦为“礼”、水淹七军为“智”、单刀赴会为“信”。

美国圣地亚哥加州大学人类学系教授、芝加哥大学人类学博士David Jordan（焦大卫）先生曾说过一段很有意思的话：“我尊敬你们的这位大神，他应该得到所有人的尊敬。他的仁、义、智、勇直到现在仍有意义，仁就是爱心，义就是信誉，智就是文化，勇就是不怕困难。上帝的子民如果都像你们的关公那样，我们的世界就会变得更加美好。”这位美国学者的话是颇有见地的。

关公不但被佛、儒、道三家尊为神，更被历代皇帝加封二十三次之多，由“侯”加封至“圣”。关公一生忠义仁勇，诚信名冠天下。

大家在庙外分享了昨晚9点各自接到的信息，师尊的信息是“一群凤凰展翅直冲上天，来自宇宙的力量会在后面支持你们的工作……”

关公传话师尊：“关某一路护送”。

## 与师尊朝拜法雨寺

大家乘缆车来到了佛顶山，拜慧济寺和法雨寺。

法雨禅寺又称后寺，在普陀山白华顶左、光熙峰下，依山凭险，层层叠建，周围古木参天，极为幽静。入山门依次升级，中轴线上有天王殿，后有玉佛殿，两殿之间有钟鼓楼，后依次为观音殿、御碑殿、大雄宝殿、藏经楼、方丈殿。观音殿又称九龙殿，九龙雕刻十分精致生动，九龙殿内的九龙藻井及部分琉璃瓦从南京明代宫殿拆建而来，被誉为普陀山三宝之一。

千手观音庙神谕：“好好修吧，功到自然成。”

我们在“同登彼岸”的石碑前与大同师尊一起合影留念，师尊说这是很有意义的四个字。



普陀山同登彼岸石碑

### 大同师尊为阿珺师姐消除恐高症

阿珺师姐有恐高症。参拜完佛顶山，坐缆车下来的时候，大同师尊对阿珺师姐说，让你看外面，你敢不敢看？阿珺一阵紧张，嘴里发着嘘嘘声。大同师尊当场就批评：缺少悟性，对修炼的一些方式、方法不清楚。听到师尊的这番点悟，阿珺深感自己反应不够快，没有想到其中有那么多的奥秘。

大同师尊开示道，“假如现在向观世音菩萨忏悔，说不定还可以消除恐惧症，忏悔不真心，就不会有功效了。”大同师尊进一步讲道，“今天要是对不起不开窍的外人，我就不接下文了；对没有悟性的人，不会有效果。但是今天你是我的学生，就再给你个机会，看你是否真心忏悔。”

接着，我们都上了缆车，大同师尊让阿珺师姐低头向下，先看左边，然后往右……师尊再问，“现在感觉如何？”阿珺师姐说，现在百分之九十了。大同师尊说，“你怎么还不长进，什么是百分之九十，你放不下最后一点点，就留那一点点给你难受。”师尊也让我们和阿珺师姐一起继续往下看。我当时心里想，这儿好高啊，悬在空中真让人紧张，但是投身“三救”的人必须要有很大的勇气，需要各种磨练和胆识，才能突破重重障碍。这么一想，顿时脚下飞速而过的群山密林，就没有让人胆战心惊的感觉了。这时，阿珺师姐也说，现在一点儿也不怕了。师尊说，“这就是接信息治疗恐高症的作用。人有恐高症，也许是过去某世自己被人从高处推下之时致重伤、或是自己从高处掉下来而留下的信息，使你今世得恐高症。让你接信息，是替你消掉这个过去世的因果，这个因果一消，你就没事，道理就这么简单。”我和阿珺师姐感恩菩萨、感恩师尊的加持！

师尊开示：“我们每个学员都要有悟性，才能更好地接收宇宙信息。”

在我们即将离开普陀山时，当地的王先生又带着我们参拜了福泉寺的禅师。在福泉寺，禅师给我们介绍了普陀寺基本情况，以及与海外佛教团体的互动，并送给我们南海观音菩萨护身符卡结缘，大家集体拍照留影。

通过这两天的朝拜，大家感到观世音菩萨无处不在，宇宙无时不在关注着我们。处处是道场，处处是课堂。我们发愿要学习观音菩萨度化有情，慈悲博爱的精神，服务社会，服务众生。

告别普陀山，回头看大海、蓝天、白云、岛屿错落有致，远近山峰像一座座浮岛，自然清新，然而这一切又都那么和谐自然。愿众菩萨护佑我们凤凰园每一位修炼者，在“三教”的路上阔步前进！

白丽芸

---

## “天爱真言”在工作中的妙用

□ 2013-5-10 □

我从事政府群众工作30年，在工作中常常碰到人的思想工作最难做，尤其是当政府基础设施建设中与群众利益需求发生撞击时，作为基层一线政府公务员确实是一桩头疼的事。

最近，我奉命走基层夜访，到几家征地“钉子户”家中走访。这几家“钉子户”不属于我工作的对象，之前我从未去过，听说已经做了半年多工作了，我恐怕今夜走访又要吃闭门羹了。我尾随在工作组组长身后，心想：半年多工作下来无效，今夜我们该怎么办？话题从何开始？就用《凤凰园——天爱真言》心理沟通法与“钉子户”先沟通一下吧。于是，我先与宇宙高智慧生命沟通，请大同师尊的化身，与凤凰园超时空高能量沟通信息，加持我的正能量。

当我步入第一户家中，开始与女主人进行沟通时，女主人非常客气，马上跑出去买瓜子、蜜饯、香烟，还端上一盆草莓，在相互问候中展开话题。我默默地看着她，与她进行心理对话，从国家土地政策、法律到国家基础民生设施建设的好处，从普通公民遵纪守法到平民为民福祉积德，从凤凰园修德积德到造福修德等。这时，女主人开口了，从她嘴里道出来的话，与我跟她说的话一样，还说了自己为什么不答应的原因。我们马上抓住话题为其解说，他们夫妻俩很爽快地答应征地，还带我们到此次征地中最难沟通的一家去交流征地意见。

我兴奋极了，路上我们聊得很投机，大约刻把钟工夫，我们到了第二户家里。沈某夫妻俩还在吃饭，我感到沈某有点傲气，他妻子起身搬凳，他不理我们。我觉得这人确实难弄，就静静地坐在他的对面，默默地看着他吃每一口饭，开始与他作心理沟通。我还是用先前一户的方法，心里感觉只是有点累，于是我加强与师尊的沟通信息，请求师尊全力帮助，我顿感心里轻松了。当我们组长跟他说完话，我在心里启发他发言，只见男主人抹了抹嘴开口说：“国家政策怎么定，我们就怎么做，按国家要求做。”

我好开心啊！我亲身体会到凤凰园——“天爱真言”的神力。我要把这喜讯向师尊汇报，感谢师尊加持我，助我工作顺利开展。

（中国）陆妙枝

---

## 中国江南游（上）

2013-5-10

香港七天的凤凰园养生班刚一结束，来自西班牙、澳大利亚和德国的九位国际园友，乘飞机飞往中国浙江，进行旅游修炼。领略江南秀丽的风光，学习了解中国文化，增进各国园友之间的友谊，讨论、交流如何开展全球的养生环保事业，同时学习、体验宇宙文化。

五月的杭州天气微热，好像已入初夏。当我们夜晚抵达杭州时，不远处的西子湖畔显得如此的静谧安宁，亦梦亦幻。刚刚告别了香港课程的高能量场，我们又幸运地来到了“人间天堂”——杭州。

杭州有着2200年悠久的历史，是我国的七大古都之一。杭州不单自然风景秀丽，还有丰富的人文景观。在当地园友们热情接待下，我们首站来到了“仙灵所隐”的灵隐寺。



上海城隍庙



灵隐寺前



净慈寺，师尊讲济公……



大同师尊和大家合影于净慈寺大雄宝殿前。

## 朝拜灵隐寺

灵隐寺坐落在飞来峰与北高峰之间的灵隐山麓中，环境清幽，是江南著名古刹之一。在人们心目中，灵隐寺非常灵验，而飞来峰更是因为济公而名扬天下。

从“咫尺西天”照壁往西进入灵隐，只见里面梵刹庄严，香火鼎盛。西班牙的园友们在认真学习了如何烧香拜佛后，也加入了众多香客们的行列，他们虔诚地祈福并小心翼翼地献上香烛。拜过天王殿，在大雄宝殿里，大家跪拜在高达24.8米，妙相庄严、颌首俯视众生的释迦牟尼莲花坐像前。他们惊讶地说：“在最



高层，大佛头顶显示为蓝色，那是天堂的颜色，我们在哪里呢？……”大殿后壁的“慈航普渡”、“五十三参”海岛立体群塑，共有佛像150尊，整座佛山造型生动，令人景仰，这为西方园友们形象、直观地认识和了解高维时空和高维神灵，有很大帮助。

灵隐寺外的飞来峰，因济公而名扬天下。奇石嵯峨，钟灵毓秀，在其岩洞与沿溪的峭壁上共刻有五代、宋、元时期的摩崖造像345尊。印度僧人慧理称：“此乃中天竺国灵鹫山之小岭，不知何以飞来？”，因此称为“飞来峰”。

我们大家一路兴致勃勃，听导游讲述济公菩萨的故事：相传有一天，灵隐寺的济公和尚突然心血来潮，算知有一座山峰就要从远处飞来，那时，灵隐寺前是个村庄，济公怕飞来的山峰压死人，就奔进村里劝大家赶快离开。村里人因平时看惯济公疯疯颠颠，爱捉弄人，以为这次又是寻大家的开心，因此谁也没有听他的话。眼看山峰就要飞来，济公急了，就冲进一户娶新娘的人家，背起正在拜堂的新娘子就跑。村人见和尚抢新娘，就都呼喊着急追了出来。人们正追着，忽听风声呼呼，天昏地暗，“轰隆隆”一声，一座山峰飞降灵隐寺前，压没了整个村庄。这时，人们才明白济公抢新娘是为了拯救大家。

当我们来到青林洞中的“济公石床”和“济公手掌印”处，大家无不佩服济公菩萨的神通和神力。

午餐时间已过，可大家还是兴致勃勃。当大家落座于附近的素餐馆时，又是一片惊讶。对香港七天的素食大家已是相当满意，而此时的素餐却让大家舍不得下箸，无论是色彩口感还是营养搭配，大家都赞不绝口。西班牙园友们更是上一碟菜就拍照，准备带回去与朋友欣赏。

## 游西湖

餐毕，大家来到了“淡妆浓抹总相宜”的西湖，只见湖滨绿荫环抱，两岸垂柳青青，而水中荷花静开……好一个风景如画的湖光山色！大家登船并游览了“三潭印月”和“花港观鱼”等景观，置身于亭榭楼台之间，凭湖临风，清香轻拂，尤入仙境。当西班牙园友们看到放生池时无不赞叹，尤其是意大利人莫诺，他是一位动物保护主义者，家中已收养了两只生病的狗。

湖中小船随波荡漾，偶闻游人嬉戏声；脚下石桥曲折有致，时见鳞波迷离影。

游不尽，看不够，花木扶疏，步移景换……大家留连忘返，陶醉于这大自然的神奇和美丽之中。

## 雷峰塔与《白蛇传》的故事

第二日，大同师尊和当地园友带着大家来到了雷峰塔，师尊为大家讲述了家喻户晓的《白蛇传》的故事。对于传说中的白蛇和青蛇，她们现在究竟身在何处？法海和尚囚白蛇于雷峰塔下，褒贬各异，究竟孰对孰错呢？

雷峰塔为吴越国王钱俶因黄妃得子建，初名“黄妃塔”。因地建雷峰，后人改称“雷峰塔”。旧塔已于1924年倒塌，现已重建。“雷峰夕照”为西湖十景之一。

《白蛇传》的传说源远流长，家喻户晓，是中国四大民间传说之一（其余三个为《梁山伯与祝英台》《孟姜女》《牛郎织女》）。白蛇传在清代成熟盛行，是中国民间集体创作的典范。描述的是一个修炼成人形的蛇精与人的曲折爱情故事。故事包括篷船借伞，白娘子盗灵芝仙草，水漫金山，断桥，雷峰塔，许仙之子仕林祭塔，法海遂遁身蟹腹以逃死等情节。其被列入“第一批国家级非物质文化遗产”之列，并以此故事为原型拍摄了多部影视剧作和动画片。大同师尊说：神话真真假假，需要考察。但神话故事流传越久，越广，其可信度、真实性就越强。

自古以来大家都很同情许仙和白娘子的遭遇，指责法海的无情。大同师尊为我们讲述白娘子和许仙的故事时说：法海是在拯救白娘子，是白娘子和青蛇乱了道、迷失准则而引发了人和妖的悲剧故事。大同师尊接到信息：如今还压在雷峰塔下的白娘子说，如没有法海及时相救，罪孽会更深重。她要感谢法海的拯救，没有让她陷得更深，及时了断了这份孽缘。白娘子直到现在还在塔下真心忏悔当年留恋凡间生活的过失。青蛇罪孽较轻，刑期已满，如今已投胎到人间。所以修炼人时刻不能犯迷糊，始终要在正道上修，不能偏离。

重建后的雷峰塔每一层阁楼都很精美，画卷、木刻都极为精致，这些画面不但展示了《白蛇传》的故事，也表达出传统美术工艺的精湛之处。

大同师尊带着大家上到了雷峰塔顶部，登高望远，景色一览无余。放眼望去，乔木竹影间，不远处的寺庙翘角飞檐隐现，宛如天宫；俯瞰大地，满湖的碧波水天相连，风光秀丽。好一派江南风光，好一个人间天堂！

## 随大同师尊参拜净慈寺

5月12日上午，我们一行十一人在大同师尊的带领下前往净慈寺参拜。净慈寺是杭州西湖历史上四大古刹之一，其“南屏晚钟”为“西湖十景”之一。在大雄宝殿前，大同师尊为我们讲述了济公和尚的来历。

济公和尚，僧名道济(1148-1209年)，是南宋时期僧人。据《北石间集》、《净慈寺志》记载，是台州(浙江临海)人，初在杭州灵隐寺出家，后移住净慈寺并长期在这里修行，最后在净慈寺圆寂。关于济公的许多传说大多与净慈寺有关，后人认为他是罗汉下凡，称他为“降龙”，在殿内塑像供奉他。

人间“活佛”济公，少年时期，由于受天台山“佛宗道源”和李府世代积善信佛家族文化的熏陶，潜移默化，皈依佛门，法号道济，先入国清寺，后至临安（今杭州），投奔灵隐寺的“佛海禅师”慧远，授具足戒。济公出家后，一反常态，言行叵测，难耐坐禅，不喜念经，嗜好酒肉，衣衫褴褛，浮沉市井，常行救死扶弱之事，状类疯狂，人们称他为“济颠僧”。济公破帽破扇破鞋垢衲衣，貌似疯颠，实际上却是一位学问渊博，行善积德的得道高僧，被列为禅宗第五十祖，杨岐派第六祖。

他懂医术，为百姓治愈了不少疑难杂症。他曾经带着自己撰写的化缘疏，外出募化，修复被火烧毁的寺院。他经常游方市井，拯危济困，救死扶弱，彰善惩恶。所以，在人们看来，“济颠”的“济”字也包含着扶危济困的意思。道济善走围棋，喜斗蟋蟀，更写得一手好诗文。他每写一篇疏状，临安满城争相哄传。他徜徉山水，自得其乐，游履所至，挥毫题墨，文《济公传》中有一首四言诗，就说明了这点：

佛祖留下诗一首，  
我人修身他修口；  
他人修口不修心，  
唯我修心不修口。

此诗表面上似乎是济公为自己的不修边幅辩护，其实，诗中更蕴涵了人生哲理：某些人口中吃斋念佛，而其心里却无意向善，背地里尽做出极不道德的事端来。衡量、判断一个人是否真、善、美，仅仅从表面上观察是远远不够的，最重要的是要透过现象看其本质；而且，还必须经过长时期地、持续性的考察、磨练，才能真正说明他的实质与永恒。济公用自己的行动，最终证明了这一切。大家对这位举止似痴若狂，却是一位学问渊博、行善积德的得道高僧无比地敬仰和感激。

大同师尊还给我们讲述了济公菩萨在欧洲帮助我们“三救”的故事。大同师尊对我们开示道：修行人要修慈悲，要多参拜净慈寺，世俗的人喜去灵隐寺。修行人要学济公的精神，不怕嘲笑。济公当年被赶出灵隐寺，却坚定不移地走自己的路。只要自己的路是对的，上天会在后面支持，众生会支持你们。修行，时间不一定要长，只要真诚，可以在短时间内接收到宇宙信息，也会开发出潜能。

大家集体在济公殿大雄宝殿前合影，不为个人祈福而为人类和地球发愿后，济公下达神谕：“你们去好好做吧！”

然后我们分成两组，一组前往上海，游城隍庙，看外滩夜色；另一组继续留在杭州，参拜杭州城隍阁。学习城隍文化。

## “城隍之神”周新

杭州城隍阁景区内的城隍庙（周新祠），供奉的是城隍爷周新。“城隍之神”周新，是明朝永乐年间（1403-1424）的浙江按察使。周新祠俗称“城隍庙”，门前横匾上“冷面寒铁”四字，是当今书法家朱关田的手笔。关于城隍的来历，据说，城是指城池的城墙，隍是指城外的沟壑。为祈求城池的安宁，我国在春秋后期就出现了祭祀城隍神的活动。生前在某地任职的贤良正直的文官武将，常常被作为城隍神而得到

供奉。

殿内新塑神像共三座，其中一尊便是周新，周新的座像总高五米，身边站立的分别是手执兵器和印鉴的文武官员。最吸引人的是城隍庙内有6幅画，它们分别是：

左一：执法如山，冷面寒铁

周新，原名日新，字志新，广东海南人，明朝永乐元年（1403）任监察御史，刚正不阿，惩治贪官，为人正直敢言，连豪门都怕他三分，为万民所称道“冷面寒铁”。

左二：救灾免税，惩治贪官

永乐10年（1412），浙江遭水灾，损失严重，地方官员隐报灾情，横征暴敛，周新体恤民情，申奏朝廷，惩治贪官，为万民赞颂，同时不畏豪门。

左三：生为直臣，死为直鬼

周新在杭州，判断疑案，昭雪冤狱，善政多，家喻户晓。明永乐十年，明成祖的宠臣，锦衣卫指挥纪纲因事派千户到浙江搜刮民财。千户依仗权势，横行霸道，被周新痛斥。千户回京哭诉，纪纲向明成祖诬告周新，说他在外目无皇上。明成祖听了大怒，下令将周新解京问罪。在皇帝面前，他慷慨陈词，列举千户罪行，结果明成祖还是将他处死。临刑前，周新大呼：“生为直臣，死为直鬼。”

右一：微服私访，洞察民情

永乐三年（1405），周新任浙江按察使，常常微服私访，洞查民情，为民伸冤理枉，周新上任后，首先清除了衙门中一班为非作歹、欺压百姓的官员和差役。他常常微服出巡，有一次故意触犯县官，被捕下狱，使自己有机会了解冤案、错案。出狱后他亲自查问口供，逐案落实，贪官污吏闻风丧胆。

右二：治理湖面，勤俭持家

为治理西湖的湖水水面，收回被割占的西湖水域，周新一家勤俭持家。一次，他手下的一个人送了他一只烤鹅，他将那只烤鹅高高的挂在自家门前，当有人来送礼的时候，他将那人领到烤鹅前指着烤鹅说：“我是穷苦人家出身，连烤鹅也吃不上。”这样就没有人敢再来送礼了。如此一来，连豪门也怕他三分。

右三：错杀好人，梦见城隍

周新被明成祖杀害，百姓愤愤不平。一天夜里，明成祖梦见周新做了杭州的城隍。他痛惜自己错杀好人，于是就为他建了一座城隍庙，用来祭拜贤良正直的他。现在好多人都会来这里祭拜杭州城隍周新。

白丽芸

---

# 凤凰园2013香港养生营报道之三

凤凰园2013香港首期养生班结业

发布日期 2013-6-22



## 连接宇宙高能量 德禽鸣舞叩九天

2013年5月10日，历时七天的凤凰园香港首期七大秘法养生班圆满结业了。

本期养生班与历届有所不同，不但有修炼多年的老园友；也有对修炼一无所知的新学员；有为了强身健体而来的养生爱好者；也有为调理疑难杂症而来的重症患者。课堂上，三代同堂不鲜见；兄弟姐妹齐参加。浙江的一位师姐邀请家族7人同来；香港的一位师姐带家人和亲友6人前来参加；广西的一位师姐带领家族20多人前来……展现了凤凰园修炼者的爱心、凝聚力和使命感。

由于学员们的养生知识和修炼层次参差不齐，为这期养生班带来了一定的难度和挑战。疑难病患者对病症的绝望心，而又希望疗愈让奇迹瞬间发生的期盼心；年轻一代对凤凰园养生修炼的好奇心，而没有修炼基础对坐在课堂里习练的不安心；观望、将信将疑、封闭、满腹疑问等各种心态充斥着教室。开课后的最初两、三天，一些初次参加修炼的新学员，出现了较强反应；个别人因为没有心理准备，不能接受，甚至想打退堂鼓。

什么是修炼？为什么要养生？凤凰园的使命是什么？大同师尊每天的开示和能量加持；学员们每天跟随示范员习练凤凰园独特的养生秘法；新、老学员们在课堂上的精彩分享；凤凰园精英们的传、帮、带；这一切使得大家逐渐感悟和体会到凤凰园的神奇和养生的重要。自然辟谷和凤凰园的神秘能量，使有些原来不信辟谷、不愿辟谷的学员自发出现了辟谷效应。

根据大同师尊的安排，每天都有工作人员和义工对学员们的学习、生活展开关爱活动；养生班工作团队成员到寝室对学员的生活嘘寒问暖，征询工作改进意见；调理组下课后不辞辛苦，每晚到宿舍对重病学员进行个别调理；报道组把每天发生在身边的事即时公布在白板上与大家分享；翻译组帮助国际园友克服语言障碍；餐厅伙食安排得丰富可口；环保酵素组重视对学员不良习性的提醒和对环境的保护；各寝室长们工作负责，帮助园友解决生活问题；园友们互相关心、互教互学、互相帮助……一点点、一滴滴，滋润和感化着新学员们的心田。有新学员感慨地说：凤凰园的园友们都是想着别人、帮助别人，有别于世俗社会的

人。

当大家打开了心门，认可了凤凰园的“三救”理念，参与“三救”的使命感油然而生，修炼效应接踵而来：这使整个养生修炼班出现了良性循环，学习过程充满了祥和、愉悦、感恩、和谐的气氛。

### 喜闻养生绽新蕾，感恩分享齐欢笑

- 身患晚期癌症的王老先生，由其两个儿子陪同，抱着一线希望前来试试。经过听课习法，加上师尊和调理组对他的专门调理，使病情出现奇迹般的转机，父子三人上台感恩分享时，师尊再次挥起拂尘，为王老先生加持调理，全场学员也为他鼓掌，送给他康复的正能量，场景感人。回家后，因诸多原因，王老病情出现反复。子女们接受了凤凰园的“添油续命”的养生秘法，孝顺的女儿承诺折寿20年、两个儿子承诺折寿10年以延父寿。他们全家形成共识，捐款10万元，用以凤凰园的养生事业。
- 一位来自杭州的十七岁的新学员，患有强迫症。一位女园友帮助他付了学费和路费，带他来香港学养生。小孩原以为来香港很新奇，没想到是在教室里听课，不安心，坐不住，第三天闹着要回去。经老园友的开导、帮助，终于安下心来听课，还懂得了感恩，感谢香港和杭州的园友对他的帮助。回家后，据他母亲说，孩子的病情好转，不再吃药。对家长的态度也变得有礼貌了，家人感谢凤凰园对孩子的帮助。
- 82岁的沈师姐，因跌倒受伤住院挂盐水，她很想赴港参加修炼，但家人不放心。几位园友主动承担起了照顾她的责任，终于使她顺利完成了来港学习的任务。结业时，她的颈椎病症状消失了；折磨她20多年的牙痛也好了。她同女儿都表示非常感谢师尊，以后香港办班，还要来参加。还要投入“三救”，去帮助别人。
- 来自上海的张师姐，是老园友新归队，身体浮肿，有心脏病。从养生班回去后，体重减轻了18斤，心脏病也开始好转。
- 一位成功的女企业家，是新学员。原来她为了养生而参加这个修炼班，一点也不了解凤凰园的情况。刚开始，她是持怀疑态度的。随着学习的深入，园友们的分享和处处为他人着想的表现使她深受教育，终于改变了态度。到第四天，没有感觉的她，也开始辟谷了。回到家，一直体重偏轻的她，辟谷反而使她的体重增加了3斤。她感到惊讶，非常佩服凤凰园。
- 来自澳大利亚的黎顺长，大脑萎缩。这次他太太曼蒂带他参加养生班。5月3日晚，曼蒂带了香港的十多位亲友参加《音乐是药》能量调理会。参加养生班后，黎顺长的病情好转，出现了意想不到的转机。夫妻双双上台分享，太太激动得泪流满面，当场跪了下来，感恩师尊，感谢全班园友。更多细节，请见黎顺长夫妇的分享《凤凰园，我人生的希望》。
- 有一对香港年轻夫妇是企业老板，随亲戚第一次参加凤凰园养生班。开始只是抱着好奇心而来，在班上两人都讲出了心灵语，唱出了心灵歌。太太还有幸上台与师尊进行心灵语对话，很是激动。后来他们听了凤凰园精英们在班上的分享后，这对夫妇和来自香港的几位年轻学员都大受启发，都认为要反思人生，继续投入凤凰园修炼和在香港弘扬凤凰园事业。
- 老园友万师姐，家人反对她修炼，但她一直坚持了十多年。这次瞒着家人赴港修炼，在回家后写来的分享中说，我每天习练天爱真言时，全身有热血沸腾之感；同时也会情不自禁地热泪长流。5月10日我回家时，意想不到的奇迹发生了：一直强烈反对我修炼的家人不但没有怨言，还半夜里睡眼朦胧地从床上爬起，从五楼走到底楼为我开门。第二天也没有对我发火。此时我真的从心底感恩师尊授予我们的养生秘法，不仅在我身上显效，更高兴地是此秘法也同样在我家人身上显效。这让我更加坚信师尊的教诲，信念不改！



师尊在晚会上



学员的演出



西班牙学员在晚会上

学员们感人的反馈多多，不能尽录。大家对宇宙、对凤凰园、对师尊的感恩之情，在5月9日晚的文艺联欢晚会上得以表述。学员们那发自肺腑的诗歌朗诵，投入了全部情感的动人歌声，还有别出心裁、自编自演的舞蹈，一次次赢得大家的掌声和喝彩。当《友谊地久天长》歌声落下，师尊即兴上台，唱出心灵歌一曲，园友们手搭肩膀，台上、台下出现两条“长龙”，在礼堂上载歌载舞，不同年龄、不同地区、不同国界的学员们追随着大同师尊的心灵之歌，纵情欢唱，翩翩起舞，热烈的场面将晚会的气氛推向高潮。

### 承接养生七秘法，走向未来凤凰园

5月10日上午，即将离开营地，全体学员聚集在大礼堂，聆听了大同师尊的开示：《凤凰园的使命与生命科学的研究》。

师尊说：这次七大秘法容量比较大，学员们结业回家后要逐步消化、进一步提升。

师尊在开示中说：中国古人造字，“健康”二字有两个含意。健：指肉体无疾。康：指灵魂、心灵无病。经过这七天的学习和修炼，学员们学习了一些基本的阴阳学说和宇宙学知识。我们用宇宙技术，运用五行学说的原理对大家的人体进行了调理。这种调理方法，既调理了肉体又调理了心灵；既调理了阳又调理了阴；我们生命的阴阳部分都得到了调理。从分享来看，大家发言踊跃、360多位园友都程度不同地感受到了宇宙能量对自己身心灵的提升，感悟到高维时空的存在，也感觉到了自身的健康得以改善。这些神奇效应，只是现场效应。更重要的，只要大家真诚、珍惜，离开香港乌溪沙回到家后，效应会继续发酵，延长下去。有的学员回去后可能还会发生神奇效应。

师尊告诫大家：凤凰园的使命就是挖掘女娲圣母、伏羲大帝、炎帝、黄帝留下的那些博大精深的生命学、宇宙学、种种神秘的宇宙方法；清洗被尘埃覆盖的这些中华文化的精髓，让她重新焕发出万丈光芒去照亮世界。我们在座的炎黄子孙的使命，就是用中华文化的复兴来帮助危机深重的地球，来挽救已被污染和严重伤害的灵魂与肉体。我们要赶快醒悟，肩负起历史的责任，接过宇宙交给我们的神圣使命——救地球、救人类、救自己。三者中必然要先救自己，自己都救不了，空喊口号，被子孙笑话。要做到这点，必须得到宇宙的保护和指点。所以要学习宇宙知识、掌握宇宙技术，让自己的身心灵来一个脱胎换骨。把我们旧的肉体、脏器让宇宙回收，换成全新的能量体，这就是换骨；脱胎，是让我们的三魂六魄回归古老家园，让我们的身、心、灵改头换面，这就是生命的回归，生命的升华。脱胎换骨，是一万两千年来人类历史上最大的使命。养生，正是为了脱胎换骨，是为了人类的回归和文明的跳跃，为了完成宇宙交给我们的历史使命。

师尊说：这期养生班是成功的，我们要珍惜、感恩宇宙对我们的厚爱。我们不要死抱着怀中的废铜烂铁，要伸出双手承接宇宙赐予我们的种种珍贵礼物，再把她献给人类、献给地球。我们要从小事做起、要从帮助身边人做起、要从养生做起。学好宇宙技术，传播宇宙声音，开启智慧，逐步走向生命的回归。

### 反馈养生后效应，书写三救新篇章

相聚的时光总是那么短暂，我们刚刚相识，却又即将分离。

经过几天的学习，通过师尊的授课，几乎所有学员都皆大欢喜，他们表示不虚此行。随着对凤凰园理念的感悟和理解；透过自然辟谷和凤凰园的神秘能量，学员们轻松愉悦、圆圆融融地沐浴在能量之海中，不断地分享着修炼带来的神奇感应。

学员们回家以后，纷纷召开分享会，传达这期凤凰园养生班的盛况，取得了很好的后效应：

- 世界各地有好多没有机会参加这期养生班学习的老园友，当他们听说香港养生班取得圆满成功的信息之后，都在纷纷打听，什么时候再开班。有一个城市，几十位参加过本期养生班的学员回到家后，他们在了解下一期开班时间，要求再次参加凤凰园的养生修炼。

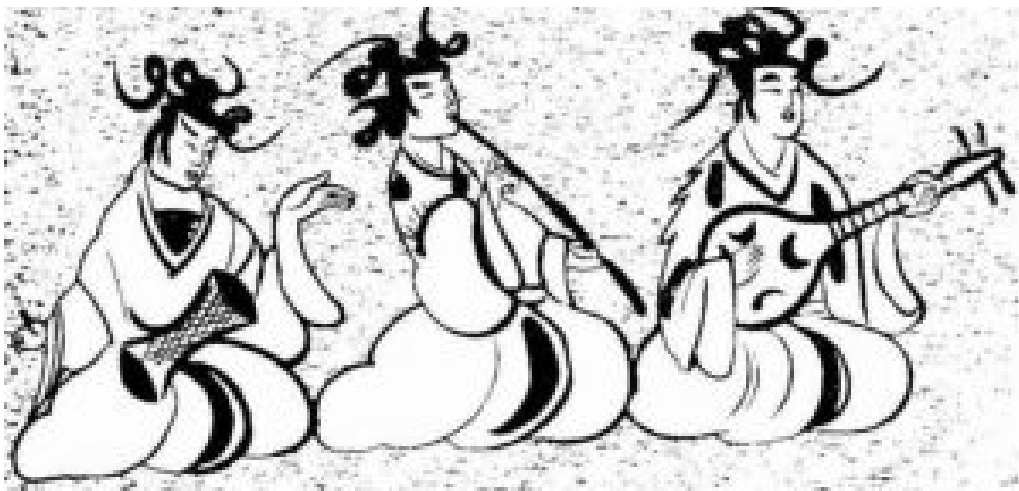


- 有个地区，凤凰园学员很少，这次来香港学习的有三位学员。他们回去之后，到处介绍在凤凰园所见所闻和自己的神奇经历。在一个月之内，当地就有五十多位新人报名，要求参加下一期养生班的学习。类似的情况，也同时发生在另外两个城市。
- 有几个城市的学员回去之后，已经在创办凤凰园的养生推拿馆。有的学员回去之后，正在筹办凤凰园养生茶馆。有一个城市的几位学员回去之后，与农村合作，推广环保酵素，促进保护环境，推动环保养生事业。
- 一位来自马来西亚的邹师姐，二十年前就跟随师尊学习，后失去联系，但一片冰心在玉壶。与师尊重新取得联系后，多次同其先生远道而来跟随师尊学习。这次她先生发病，夫妇俩又一次来香港学习养生。他们回到马来西亚后，已联络当地的著名人士，筹划在马来西亚弘扬凤凰园。
- 肖师姐，原是某国的外交人员，这是第一次参加凤凰园修炼活动。七天的学习，大有收获，对凤凰园秘法赞赏有加，下决心在当地要全力投入弘扬凤凰园养生文化。她的这一决定，得到其丈夫、父亲、妹妹等家人的全力支持。
- 香港养生班成功举办的消息传来，台湾有些人士来邮，要求参加下一期养生班的学习；南美洲的智利也有人来邮，要求凤凰园派人到当地举办养生班。
- 西班牙、德国、澳大利亚等国园友结束了香港的养生课程之后，回到本国，他们已开始行动，通过各种方式弘扬凤凰园养生文化。西班牙园友已邀请师尊12月去巴塞罗那和加纳利群岛开办养生班。

分离是为了明天更好地相聚，让我们带着这份美好的回忆在不久的将来重聚凤凰园！

（中国）刘纯兰

## 音乐是药－心灵慧歌



### 音乐是药 益寿延年

2013年5月6日下午，师尊向全体学员做了开示，题为《音乐是药的今天和昨天》，同时传授了凤凰园第二步曲：凤鸣九天之一——“音乐是药”。此秘法以心灵语、心灵歌这种特殊的宇宙技术，用于调理自己、调理他人、调理动植物、开发潜能。

师尊在开示中说，“音乐是药”可从中国的文字中体现出来，中文繁体的“藥”字，上面一个“草”字头，下面一个“樂”字。这说明，我们的祖先在久远时已认识到音乐对人体有治疗作用。

师尊说：在西方，古埃及有“音乐为人类灵魂妙药”的记载；在东方，中国人早在6,700多年前就开始用声音来治病，但后来随着人类道德的下滑，音乐已无法单独胜任治病之效。

离现在6700年，炎帝神农氏诞生，人类学会了用草药配合音乐对疾病做综合治疗。到2,000多年前的战国时期，中国的《黄帝内经》进一步提出了“五音疗疾”。古人的音乐疗法是根据宫、商、角、徵、羽五种音

乐的特性与五脏五行的关系来选择曲目，进行治疗。如宫调式乐曲，有如“土”般，可入脾；商调式乐曲，具有“金”之特性，可入肺；角调式乐曲，具有“木”之特性，可入肝；徵调式乐曲，具有“火”之特性，可入心；羽调式音乐，具有“水”之特性，可入肾。中华民族的圣人先贤极其重视用音乐教育大众，陶冶民众的道德修养。因此宇宙赐下“音乐是药”秘法，让我们用心灵语和心灵歌祛病强身，益寿延年，改善人际关系，引发灵感，并进一步与动植物沟通，治疗动植物的疾病。

俗话说“病由心生”。师尊说，要治病，先要正心。好的音乐能正心，好的声音会救众生。语言是信息，声音是载体。“音乐是药”秘法，提高了心灵语、心灵歌的能量场、能量级别，使我们的正意念力越来越强大，送给自己的身、心、灵，身边的亲人，以及素不相识的人。我们有此机会接受宇宙高维能量的洗礼，挖掘心灵深处的语言、歌声，优化肉体、纯化心灵，同时把心灵语、心灵歌作为福音，传送出去，造福人类、造福地球，这是宇宙给我们的神圣使命。

师尊说，放下对你毫无用处的“垃圾”，放下你的身段，用真诚、谦卑、感恩的心态，去接受宇宙给你的神圣礼物。……要学习弥勒佛，把众人的烦恼接过来，放下自己的烦恼。从小事做起，从帮助他人做起。要具备谦卑的品德，如同高山上的小溪要融入大海，就要不断地往下流，往下流……流入江河，最后汇入汪洋大海。我们的肉身与常人无二，但我们的灵魂却不同。心灵语、心灵歌就是呼唤我们远古的身、心、灵，带我们回到那古老的神圣家园。从当下起，隐化我们繁杂的阳性意识，开发深埋我们心灵的阴性意识，把特异思维和特异语言开发出来。心灵语、心灵歌是宇宙赐予我们的礼物，在假话横流的当今，它是难得的一件带领我们身、心、灵回归的神器。珍惜今天的机会，将美妙的歌声传扬出去，让我们的心灵之歌在世界各地唱响，让文明跳跃、生命回归，迸发出夺目的光芒。请大家讲出心灵深处的语言；唱起来自宇宙深处那久久未唱、一直遗忘的神圣歌声。

在师尊引导下，新老学员一起，轻轻唱出了《吟心药歌》——一首来自心灵深处的歌，唱给自己的心，唱给远方的亲朋好友，唱给需要帮助的人们。师尊说，《吟心药歌》可作为天药，治疗我们的心病。

接着，师尊带领大家唱起了《阴阳平衡养生歌》——此歌以男女对唱的形式展开，男唱女合。师尊指出，以柔为妙，以收阴阳平衡之效。一时间，大礼堂里回响着学员们来自心灵的柔美、充满爱的歌声。

在课堂上，学员们讲出了深埋心灵的忏悔之语，唱出了久藏心灵的寻觅之歌。这种声音与宇宙高维能量场共振，产生出的强烈正能量震撼人的心灵。很多学员激动不已，失声痛哭；有些学员找到了自己久别的亲人，相拥而泣；场景十分感人。

5月9日，师尊再次为大家开示，并发布了《神人养生歌》的信息。师尊说，所谓神人，即半人半神，拥有人的躯壳，神的内涵。炎帝、黄帝、尧、舜、禹都是神人。宇宙信息是让园友们通过养生，努力逐步达到神人境界。在21世纪，一种新人类即将诞生！

全体学员跟随师尊唱起了《神人养生歌》，这是一种语言难以形容的心灵之歌，恍如身在远古人类，又仿佛来自宇宙……携带着不可阻挡的灵魂穿透力，穿越时空，叩击着现代人的心灵。一名西班牙园友在她的分享中特别提及对第三支歌的感悟：唱神人养生歌时，我感觉课堂上方有个金色能量球慢慢下降，向大家送去宇宙能量。



## 凤凰园2013香港养生营报道之二

发布日期 2013-6-8



师尊在养生修炼班上

天爱真言 荡涤心灵

2013年5月6日上午，在轻柔动听的音乐声中，学员们有序进场入座。随即，师尊为全体学员传授了凤凰园第一步曲：凤叩九天秘法之一——“天爱真言”。

在开示中，师尊对“天爱真言”的传承、演变和最终成为凤凰园养生秘法之一的原因做了解说。这套秘法源自夏威夷土著世代相传的心灵疗法——Ho'oponopono（荷欧波诺波诺），意为“改正”、“矫正”。师尊坦率地说，多年前曾经有好几位美国的学生向他推荐Ho'oponopono（荷欧波诺波诺），但却没有引起他的重视。后来师尊去加州北部“莲花生大师和平学院”闭关时，天显祥瑞，收到宇宙赐下的凤凰园“天爱真言”。“天爱真言”中去除了“Ho'oponopono”世俗的部分，重新提炼而成。宇宙让我们重视“天爱真言”，并大力推广，造福众生。

“天爱真言”秘法分静态法态法。动态法的四个连贯动作，提升了“天爱真言”的灵性修炼层次：

念、做“我爱你”时，把心中的爱提升到人体至高无上的头部，再向空中释放；寓意自己真诚的爱心，让宇宙作证。

念、做“对不起”时，在胸前交叉的双手是忏悔和道歉的卑微姿势，然后将双手臂放平；寓意打开心门，使对方看到你的真心，有利于双方心中冰雪的融化。

念、做“请原谅”时，双手成由额前降至胸前，低首悔过；寓意如山重的负因果也会变矮、变低，与对方的沟通空间得以拓展。



习练天爱真言

念、做“谢谢”时，山形的双手掌指尖向下并分开，然后双手在头顶合掌移至胸前；寓意如山的负因果崩塌消失，并以真诚的感恩之心，感动众生、感动宇宙，产生天人合一的效应，一切困难迎刃而解。

“天爱真言”对家庭、事业、人际关系、风水、因果病的调理都有效。师尊开示说，这种能量调理是在宇宙全息的理论原理上进行的。宇宙中充满了大爱的能量和正气，只要你将自己的能量场、宇宙的能量场与对方的能量场共振，没有解决不了的问题。运用天爱真言调理的对象可以是人、动物、植物、人体的脏器、细胞、乃至天下万物。根据宇宙全息论原理，世上一切的不幸，都有自己的“因”，只要我们挑起百分之百的责任，以真诚的心去念诵“天爱真言”并配合动态法，生命的道路就会显现光明。“爱”就是阳光，只要给予持续的“爱”，坚冰也会融化。

随后，在优美、舒畅的音乐声中，我们集体练习了“天爱真言”。当我们向宇宙、地球母亲送去凤凰园的大爱时，想起了地球母亲无私地向人类奉献爱，却不断被人类伤害，许多学员都流下了忏悔的眼泪。泪水荡涤、清洗着我们的身心灵。

师尊告诫大家：不要小看每天念诵的天爱真言。让我们珍惜这份上天馈赠的礼物，向世界发送出爱的能量。从今天起，请带着谦卑、真诚、感恩的心念诵：

我爱你！对不起！请原谅！谢谢！

## 音乐是藥 益寿延年

5月6日下午，师尊向全体学员做了开示，题为《音乐是藥的今天和昨天》，同时传授了凤凰园第二步曲：凤鸣九天之一 “音乐是藥”。此秘法以心灵语、心灵歌这种特殊的宇宙技术，用于调理自己、调理他人、调理动植物、开发潜能。

师尊在开示中说，“音乐是藥”可从中国的文字中体现出来，中文繁体的“藥”字，上面一个“草”字头，下面一个“樂”字。这说明，我们的祖先在久远时已认识到音乐对人体有治疗作用。

师尊说：在西方，古埃及有“音乐为人类灵魂妙藥”的记载；在东方，中国人早在6,700多年前就开始用声音来治病，但后来随着人类道德的下滑，音乐已无法单独胜任治病之效。

离现在6700年，炎帝神农氏诞生，人类学会了用草藥配合音乐对疾病做综合治疗。到2,000多年前的战国时期，中国的《黄帝内经》进一步提出了“五音疗疾”。古人的音乐疗法是根据宫、商、角、徵、羽五种音乐的特性与五脏五行的关系来选择曲目，进行治疗。如宫调式乐曲，有如“土”般，可入脾；商调式乐曲，具有“金”之特性，可入肺；角调式乐曲，具有“木”之特性，可入肝；徵调式乐曲，具有“火”之特性，可入心；羽调式音乐，具有“水”之特性，可入肾。中华民族的圣人先贤极其重视用音乐教育大众，陶冶民众的道德修养。因此宇宙赐下“音乐是藥”秘法，让我们用心灵语和心灵歌祛病强身，益寿延年，改善人际关系，引发灵感，并进一步与动植物沟通，治疗动植物的疾病。

俗话说“病由心生”。师尊说，要治病，先要正心。好的音乐能正心，好的声音会救众生。语言是信息，声音是载体。“音乐是藥”秘法，提高了心灵语、心灵歌的能量场、能量级别，使我们的正意念力越来越强大，送给自己的身、心、灵，身边的亲人，以及素不相识的人。我们有此机会接受宇宙高维能量的洗礼，挖掘心灵深处的语言、歌声，优化肉体、纯化心灵，同时把心灵语、心灵歌作为福音，传送出去，造福人类、造福地球，这是宇宙给我们的神圣使命。



师尊在激发心灵歌

师尊说，放下对你毫无用处的“垃圾”，放下你的身段，用真诚、谦卑、感恩的心态，去接受宇宙给你的神圣礼物。……要学习弥勒佛，把众人的烦恼接过来，放下自己的烦恼。从小事做起，从帮助他人做起。要具备谦卑的品德，如同高山上的小溪要融入大海，就要不断地往下流，往下流……流入江河，最后汇入汪洋大海。我们的肉身与常人无二，但我们的灵魂却不同。心灵语、心灵歌就是呼唤我们远古的身、心、灵，带我们回到那古老的神圣家园。从当下起，隐化我们繁杂的阳性意识，开发深埋我们心灵的阴性意识，把特异思维和特异语言开发出来。心灵语、心灵歌是宇宙赐予我们的礼物，在假话横流的当今，它是难得的一件带领我们身、心、灵回归的神器。珍惜今天的机会，将美妙的歌声传扬出去，让我们的心灵之歌在世界各地唱响，让文明跳跃、生命回归，迸发出夺目的光芒。请大家讲出心灵深处的语言；唱来自宇宙深处那久久未唱、一直遗忘的神圣歌声。



在师尊引导下，新老学员一起，轻轻唱出了《吟心藥歌》——一首来自心灵深处的歌，唱给自己的心，唱给远方的亲朋好友，唱给需要帮助的人们。师尊说，《吟心藥歌》可作为天药，治疗我们的心病。

接着，师尊带领大家唱起了《阴阳平衡养生歌》——此歌以男女对唱的形式展开，男唱女合。师尊指出，以柔为妙，以收阴阳平衡之效。一时间，大礼堂里回响着学员们来自心灵的柔美、充满爱的歌声。



### 习练音乐是藥

在课堂上，学员们讲出了深埋心灵的忏悔之语，唱出了久藏心灵的寻觅之歌。这种声音与宇宙高维能量场共振，产生出的强烈正能量震撼人的心灵。很多学员激动不已，失声痛哭；有些学员找到了自己久别的亲人，相拥而泣；场景十分感人。

5月9日，师尊再次为大家开示，并发布了《神人养生歌》的信息。师尊说，所谓神人，即半人半神，拥有人的躯壳，神的内涵。炎帝、黄帝、尧、舜、禹都是神人。宇宙信息是让园友们通过养生，努力逐步达到神人境界。在21世纪，一种新人类即将诞生！

全体学员跟随师尊唱起了《神人养生歌》，这是一种语言难以形容的心灵之歌，恍如身在远古人类，又仿佛来自宇宙……携带着不可阻挡的灵魂穿透力，穿越时空，叩击着现代人的心灵。一名西班牙园友在她的分享中特别提及对第三支歌的感悟：唱神人养生歌时，我感觉课堂上方有个金色能量球慢慢下降，向大家送去宇宙能量。

### 人体梳理 早睡早起

5月7日，香港凤凰园养生班的学习进入到第四天。师尊传授了凤凰园第一步曲：凤叩九天之二——人体梳理。

师尊在开示时说：宇宙把这部秘法交给我们，主要是让我们早晨起床后就能习练养生，因此也把这节课的开示题目定为：《晨曲》。师尊就养生的重要性及如何做好养生等问题对园友进行开示。

师尊强调，21世纪是人类文明大跳跃、人类生命大回归之际，人类的灵性修炼是大势所趋，西方国家的人们顺应发展潮流，已从物质追求转向灵性修炼；而我国仍有不少人沉浸在物欲的追求中，这已不符合人类发展的规律。要想顺利完成人类文明大跳跃、人类生命的大回归，我们必须从物质追求转向灵性修炼，必须要回到过去，从头开始、从零开始；要不断把基础夯实，一步一个脚印地走好。师尊告诫大家，要懂得珍惜，认认真真地把这几天传授的秘法学练好。

师尊亲自向园友传授了“人体梳理”秘法的修炼方法、原理及注意事项等。此秘法由八节组成：五更梳涌泉、拇指梳膻中、双掌梳脸面、虎口梳脖喉、剑指梳耳轮、五指梳鬓云、五指梳上肢和十指梳下肢。随后，由示范员对秘法的修炼动作进行了分步和连续的演示；学员们跟随示范员的优美动作认真习练。

随着经济发展和生活节奏的加快，不少人因工作压力加大，使以往规律的作息时间受到了极大地影响。长期持续紧张的工作而得不到较好地休养，不但无法提高工作效率，还会影响到身体健康。因此，人只有重视劳逸结合，早睡早起，加强修炼才能有效保持健康的生理和心理状态。

## 晚间理疗 亥时养生

5月8日上午，师尊为全体学员做了题目为《黄昏之歌》的开示。“晚间理疗”秘法是凤凰园第一步曲：凤叩九天之三。师尊开示说：宇宙告诉我们，“理疗”即调理疗法，非使用器具的物理疗法。

师尊开示说：亥时称人定，又名黄昏，即晚上9时整至11时整，是12个时辰的最后一个时辰。宇宙说，此时是排除白天的“灰尘”、排肺气的最佳时刻。肺健康，益五脏六腑。

师尊说：每日亥时，周身气血俱注于三焦，络心包，与眼、耳、肺、膈有联系，掌管人体诸气，可通百脉。此时三焦大军汇集，阴气极盛，要少喝水，安歇睡眠，保持五脏安静，身体进入全面修整。自古以来就有“亥时养生，三焦通，百病不生”之说。晚间理疗秘法就是亥时养生的方法。

师尊讲解了晚间理疗秘法的动作及其原理。晚间理疗秘法由十节组成，1.轻抖全身；2.双肾排污；3.拍打中府；4.喜拍膻中；5.保健肩臂；6.三指健腕；7.空拳甩手；8.擦腰健肾；9.轻敲胆经；10.后踮脚趾。

接着，在师尊引导下，全体学员以微笑、愉悦的心态、整齐一致的动作跟随示范员习练了晚间理疗。

师尊说，此秘法修炼时可以看电视。



习练晚间理疗

(中国) 舒瑞华 王丽