

李嗣涔谈人体潜能科学

2017-5-29



李嗣涔简介：

李嗣涔，1952年出生于台湾，祖籍河南省济源市，现任台湾大学校长，是台湾地区电机工程学学者，主要研究半导体领域，为台湾地区早期研究非晶矽的学者，并为国际电机电子工程学会会士(IEEE Fellow)在该领域有一定声望。后来应台湾地区“国家科学委员会主委”陈履安等人的邀请转入气功、特异功能方面的研究，使其学术地位充满争议性。

李嗣涔为台湾大学电机系、电子所固态组、电机所医工组教授，并先后担任台大星舰学院、台大特异功能社等社团的指导教授。其于1996年到2002年间担任“国立”台湾大学教务长，2005年通过台湾地区“教育部”遴选，担任“国立”台湾大学校长。目前在进行人体潜能方面的研究。

以下视频是李嗣涔教授(现任台湾大学校长)于2005年5月30日在暨南大学通识教育中心的演讲实录，与大家分享他十多年来的人体潜能的研究成果。

https://v.youku.com/v_show/id_XMjA0OTYwMDAw.html?firsttime=416

(文章来源：百度文库；视频来源：优酷网)

https://v.youku.com/v_show/id_XMjA0OTYwMDAw.html?firsttime=416

哮喘与《金龟吐纳》

□ 2017-5-27 □

我在3岁的时候，就患有支气管炎，之后又引发了哮喘。

这种病是非常难受的，发作的时候会出现气喘急促，难以呼吸，胸腔和器官里犹如百万只蚂蚁在爬一般，奇痒难忍；心跳也会加快，没有办法正常说话；也不能躺着或者睡觉，因为气喘根本无法入睡，这样常常会引得情绪非常暴躁，当然越是暴躁就越难受。

在我从小到大的发病过程中，曾用了很多方法治疗，其中也出现过几次休克和病危的现象。这种疾病目前在医学上并没有断根的法，每次的治疗只是缓解症状。随着哮喘的加重和患者的年龄不同，药物治疗会随之增加剂量。我个人的哮喘是非常厉害的，在小学的时候就已经用了很多进口的药物和抗生素，但是其药效越快，对我们的副作用也越大。一则是用的药越好，以后再发作就会变得越来越没用，也就是说你只能一次次地通过加大剂量和用更好的药来缓解自己的症状；二则用的是抗生素越好、越多，对我们的身体损害就越大。每次我生病出院后都会浮肿，全身无力，腰部非常疼痛。

哮喘分为很多种，其中可分为寒性和热性两种。寒性是比较多见的一种，比如我们小时候患的哮喘病症，大多数是因体质差、免疫力低、体寒而比较容易诱发。在天气变化较大的春、秋两季最容易发作，受寒感冒时也容易发作。热性哮喘是依据个人体质，在体质燥热，或是长期身处干热的地区可能会引发。再就是过敏性哮喘，对一些食物和特定的气味极为敏感，亦会诱发哮喘，尤其是气味。我曾经因为油漆味而引发哮喘，发作时就会气喘而不能呼吸，严重时还会引起休克。最后是比较少见的情绪性哮喘，也就是因为一些情绪而发作，例如过度的亢奋、暴怒和躁狂，这些情绪无法自控时可能会引发哮喘。

以上这些哮喘我都有过。

首先我想说说在过去这些年里，我的病症与缓解方法。我在18岁左右突然不再发作了。（有很多医生说：这种病若能不发，一是在发育时，二是在生产后做月子带出来。）在我十几岁的时候，医生推荐我用一种呼吸器，这种呼吸器可随身带着，当自己觉得有症状出现时，可马上使用呼吸器来缓解症状。我一直带在身上，但是在我看来，这种呼吸器，对于过敏性哮喘和情绪性哮喘的患者比较适用，而对其他严重的哮喘则不行。有一次，我没有带呼吸器，但是突发的哮喘让我很难受，记得那是我第一次打破自己的用药规律。我很冷静地让自己先平复情绪，然后慢慢平静下来时，大大地吸一口气引到胸腔，之后屏气10秒，然后一点点地慢慢吐气，然后再正常地慢呼气，我惊奇地发现好了很多。我为什么会想到这样的方法，是因为在用呼吸器的时候就是这么用，同样的原理，所以我就尝试用同样的方法只是在没有药物的情况下而已。在那之后，我就决定把呼吸器扔掉，我不想以后的人生只能带着呼吸器过日子。我认为自己可以找到不用药、不打针，另外的缓解方法。那时我真的厌倦了日日夜夜没完没了的治疗、吃药、住院。童年都泡在药罐子里了，慢慢长大之后，也因为自己在体质上的锻炼和饮食的注意，18岁以后没有发作过哮喘。

而现在已经27岁的我，在去年怀孕时哮喘又发作了，做月子时发作得最厉害，每天晚上基本上无法入睡，这次的哮喘经历有所不同。

在多次尝试发作哮喘时习练《金龟吐纳》，我发现有着很大的变化和改善。哮喘发作时多在晚上和午夜，在这种情况下，人最困的时候又没办法睡觉，最容易引起情绪暴躁，也会加重气喘的症状。发作时不要急着练习，如果当时怀着急躁又发怒的情绪练习，可能会适得其反。所以，首先我们发作哮喘的时候，先平复自己的情绪。让自己的身体在最放松的情况下坐好，然后静心一会儿。等情绪放松后，大大地吸口气送到胸腔处；屏气10秒，然后慢慢吐出，之后再慢慢地呼吸。等你觉得舒服一点儿了，那就可以开始跟着《金龟吐纳》的音乐一起习练，依据当时自己的情况调整姿势，一般为坐式或卧式。

习练结束后，可能会出现几种情况。如果在习练时是用卧式的话，很有可能在习练中感觉舒适就睡着了，这是很正常的。发作这种病消耗是很大的，会感觉疲倦，所以此时睡着没有关系的，索性就好好地睡一觉。再就是坐式习练的时可能练着练着也会觉得困，那可以依据个人的情况改变，找一个放松的姿势睡一会儿。还有一种情况就是习练完后还是气喘难受，这个时候切记不要急躁。这毕竟是缓解症状的方法，依据个人的情况不同而定，也不可能练一次马上痊愈，所以不要心急。如果练习完后依然有难受的情况，那么找个比较通风、空气好的地方坐一下，调整自己的呼吸，慢下来，慢慢地就会缓解了。当然在之后仍然要习练，长期的习练可以帮助我们减少发作的次数、缓解症状。想要立马断病根的想法，至少我认为不会那么快的。需要时间，所以不能心急，也不要失去信心，要有信心。

我在习练《金龟吐纳》时，会慢慢地感觉到有一丝丝凉凉的气流，缓缓地流向胸腔和呼吸道，很和缓、很舒服。心情也会随之慢慢地好转，变得放松自然。卧式习练时，比较容易放松入睡；而坐式习练更容易感觉到自己呼吸的变化，以及情绪的放松。

我个人认为，预防哮喘和减少发作的次数，除了经常习练外，在生活中我们也要注意一些其他的事情。例如在饮食上，最好忌口生冷的食物，寒性的也少吃，烟酒最好不碰。保持室内的通风，良好的空气对我们都很有帮助。还有，对我个人而言，也是最重要的一点，就是保持良好的情绪。长期习练《金龟吐纳》，对我的情绪和呼吸调整有很大的帮助。

现在我的哮喘也还会时不时地发作，这种发作是一种调整，每次咳嗽都会排出一些黄色的粘液。经过这一年的习练，我已经有了很大的改善，发作的时候也不再那么难受。自己可以调整，调整的时间也渐渐地缩短，排出来的粘液也越来越少，颜色也慢慢变成了白色。虽然哮喘是一种很麻烦的疾病，需要自己很仔细地去注意和照顾自己，但是，相信我们在慢慢地习练和学习中会改善的。而且我也相信，只要自己努力，坚持习练调整，总有一天可以完全恢复的。

希望我个人的一些经验，可以对与我一样的哮喘患者有点帮助。

（中国）周洁

火星上的发现（一）

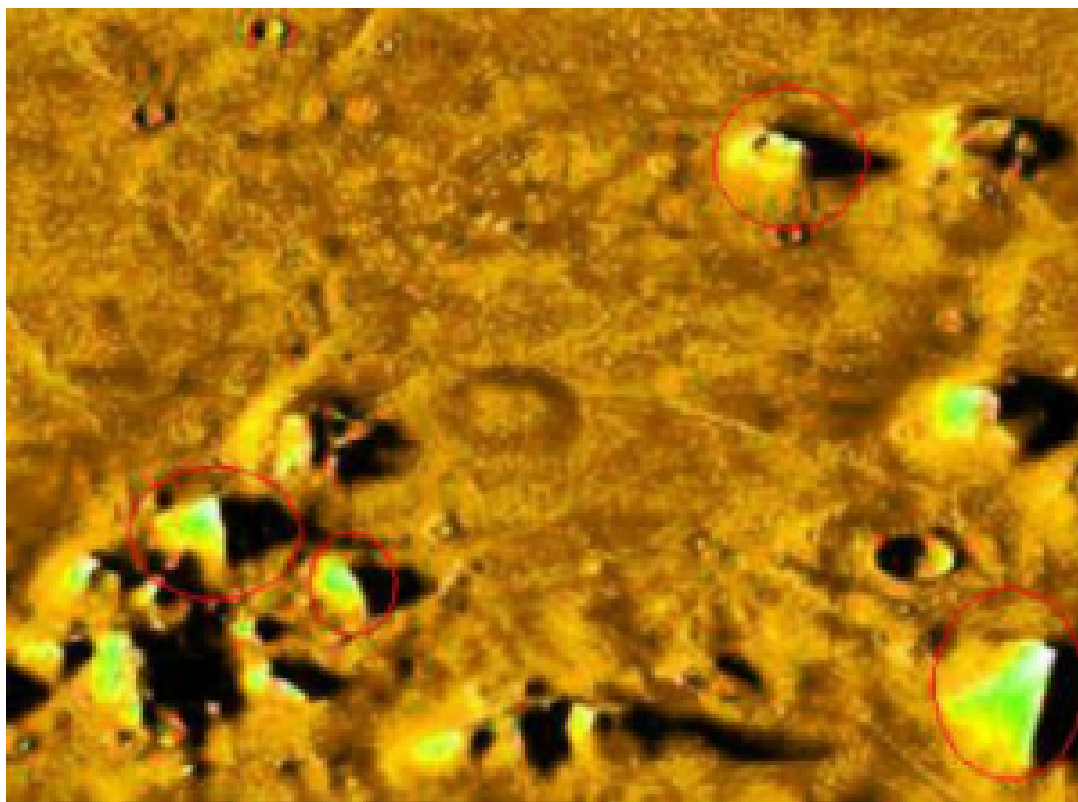
2017-05-23



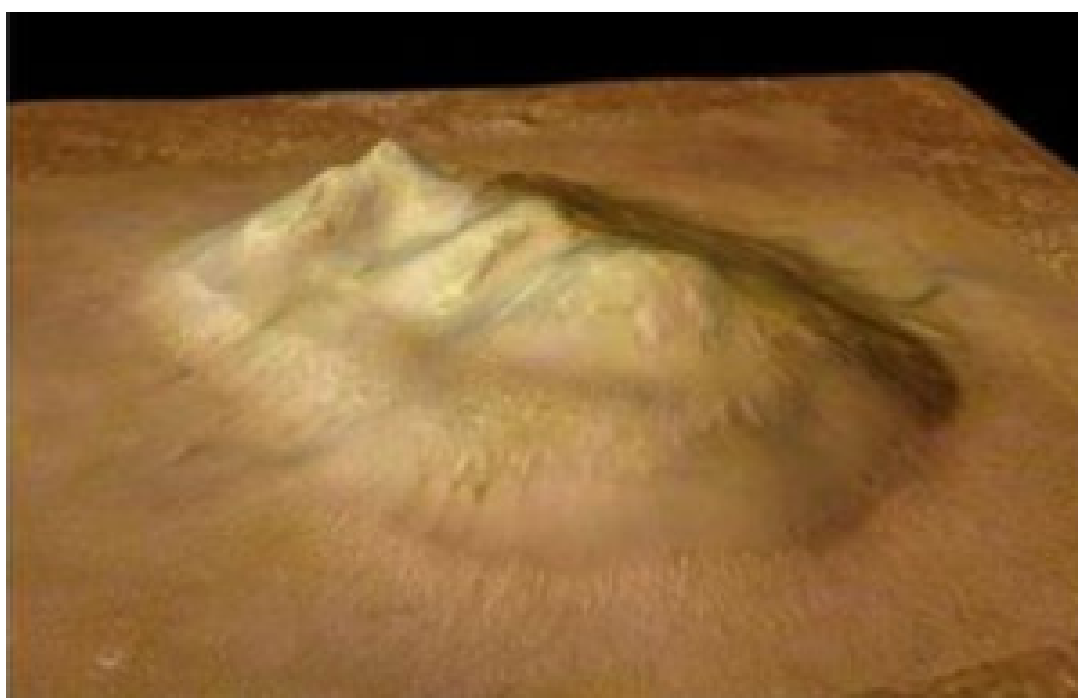
火星是太阳系由内往外数第四颗行星，在西方称为战神玛尔斯星，中国则称为荧惑星。

一直以来，火星就被认为是太阳系中最有可能存在地外生命的行星。火星和地球一样拥有多样的地形，有高山、平原和峡谷。此外，火星上还发现过河流三角洲遗迹，火星的南北极还有以干冰和水冰组成的极冠。

科学家们已经掌握许多证据证明，在数十亿年前火星表面的大部分地区曾经被广阔的海洋覆盖。更为惊人的是，科学家们在火星上发现了外星高等生物留下的城市遗迹和金字塔！



火星上发现巨型人面像和金字塔



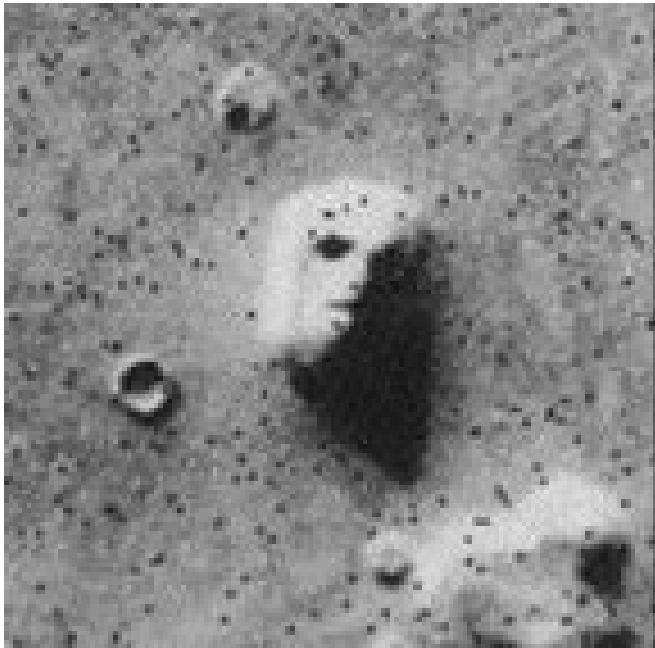
火星上有一个酷似人脸的巨型凿成物极像埃及著名的狮身人面像

1、发现巨型人面像和城市

1975年8月20日和9月9日，美国宇航局分别向太空发射“海盗”1号和2号探测器。它们的主要任务是探测火星上是否有生命存在，同时勘测火星地貌，研究火星大气和地震活动，借以研究地球与太阳系的演变。

1983年8月，美国一个名为“使命——火星”的独立机构向新闻界发表了一个轰动性声明：“火星有过或存在着文明。”该机构的成员们说，“海盗”号探测器从火星发回的信息显示，火星上有一个酷似人脸的巨型凿成物极像埃及著名的狮身人面像，它仰望天空神秘微笑着。很明显，这是古代火星人的巨型石雕遗迹，是火星上有过生命和文明的证明。

该组织成员们还提出一个更为新鲜的论据，即在“人脸”不远处耸立着三堵大墙，三墙依据40度、60度和80度角相接，其外形很像“金字塔”。火星上的干燥气候和强风绝不会造出“人脸”和“金字塔”，它们只能出自高等生物之手。



美国宇航局科学家刚开始认为，是“光和影的巧合”。在此之后，美国航天局的科学家们又找不同时间、不同角度拍下的有石像的火星照片，用计算机处理分辨。结果出人意料，原先被多数科学家认为是光学干扰形成的鼻孔和项链依然存在，而且还显露了原来只露出眼珠的那只眼睛和半张开嘴中的牙齿。毫无疑问，石像的客观性不容怀疑。

与此同时，科学家还算出了火星上人面石像的大小，从头发到下巴为1.5千米，宽1.3千米，比地球上的人面狮身石像要大上几千倍。

无独有偶，两名美国计算机专家在判读“海盗”号拍摄的火星表面照片时，无意中看到火星北半球基道尼亚地区一种造型对称的石像，上面刻有鼻子、嘴巴和眼睛，甚至可分辨出瞳孔来。离人面石像9千米的西面有金字塔形状的建筑物和城市遗迹。城市中的道路和断垣残壁依稀可见。

2、发现金字塔和城市

1971年11月13日成为火星第一颗人造卫星的“水手”9号探测器，在它拍摄的火星表面照片中，也有人发现在埃利西高原地区有类似金字塔的建筑物，在南极地区有几何构图十分方整的城市遗迹。

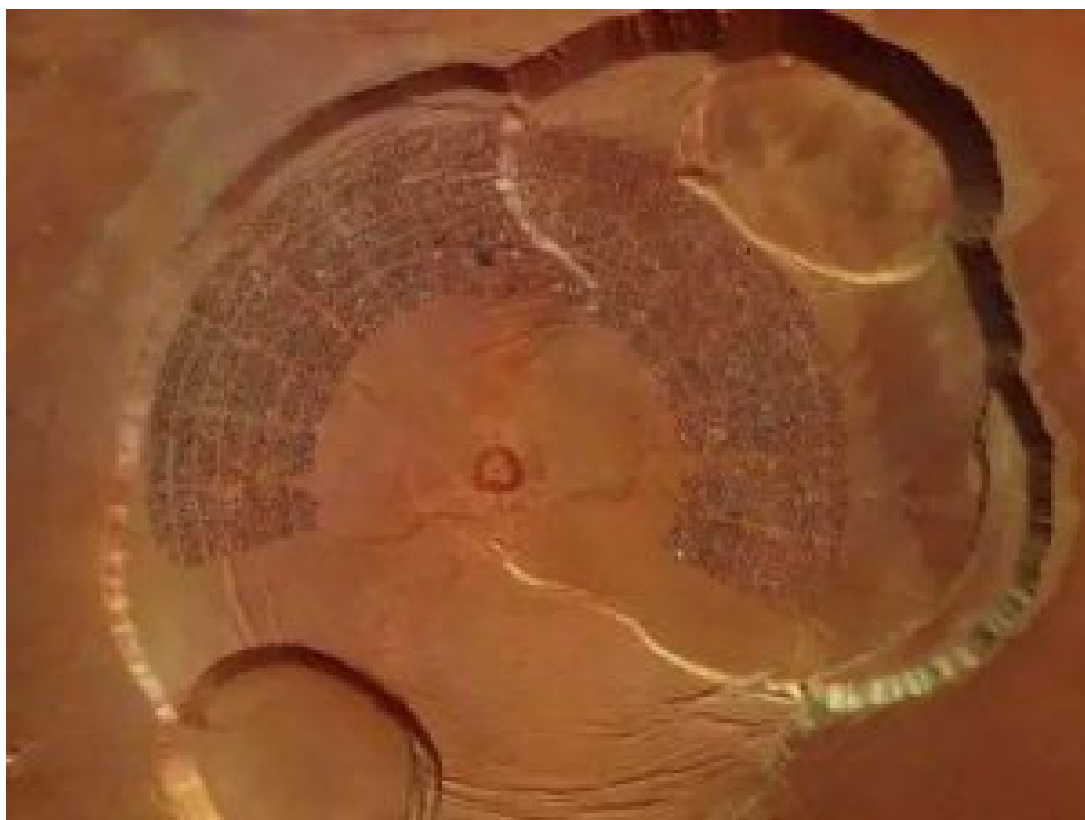
1987年，前苏联科学家阿温斯基在检查火星照片时，曾在火星上的大石像周围，发现11座金字塔式建筑，4个大的，7个小的。

美科学家对该照片重新进行计算机处理后，不仅保留了原来发现的11个金字塔，而且还分离出19座建筑物和复杂的道路，以及一个直径达1公里的圆形广场，其规模如同一个大城市。证实了火星城市之说确是事实。

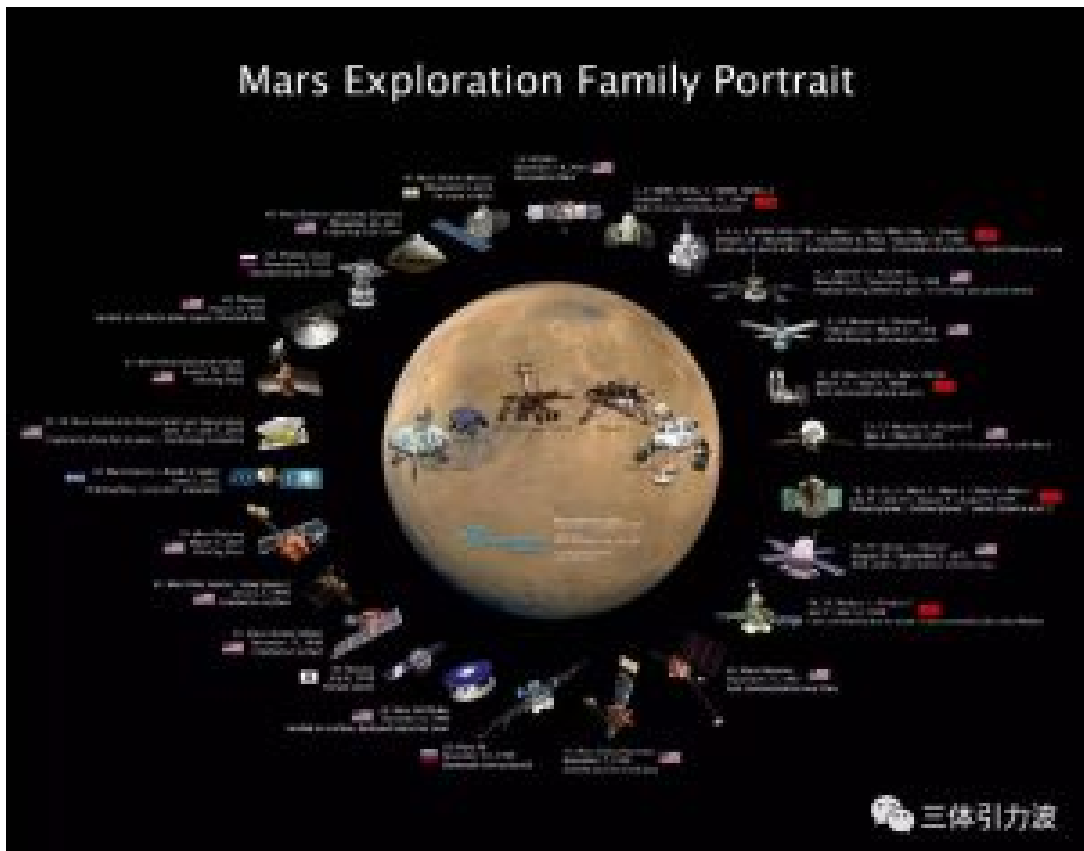
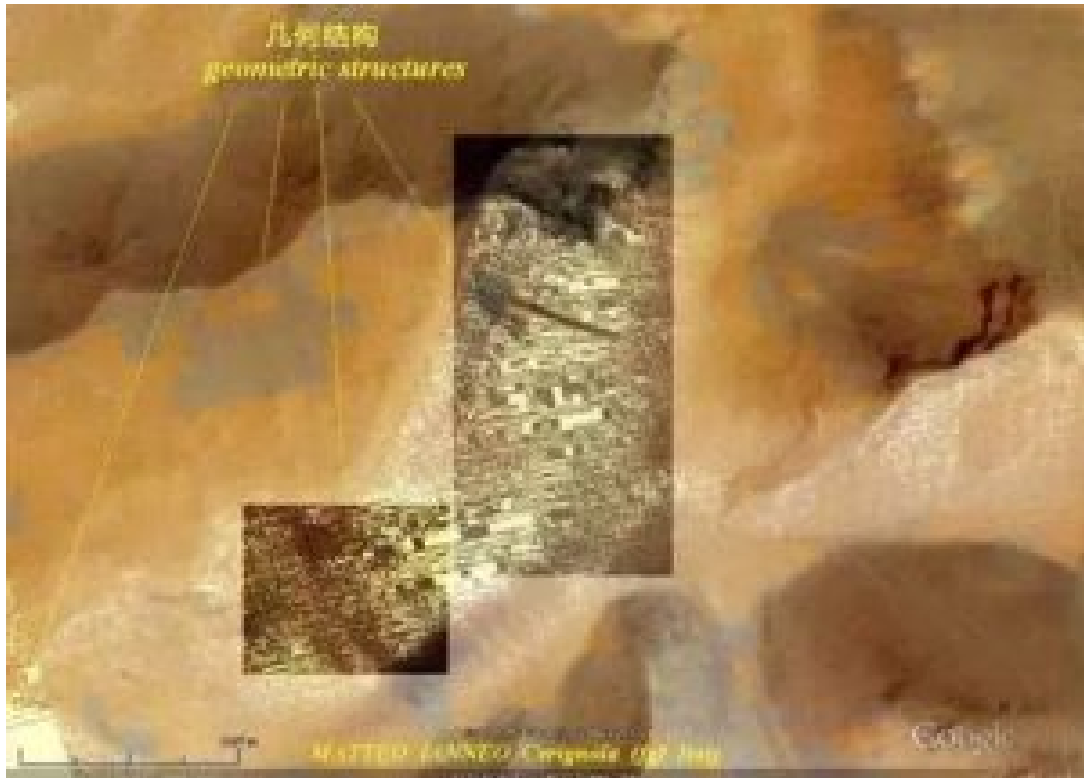
从照片上分析，这道路、建筑物的历史不会超过一万年。因为时间太长了，火星上的风沙尘埃会将其磨尽的。

巨大城市的遗址以及其他种种迹象表明，火星至今仍有可能存在外星生物活动的可能性，至于这些高级智慧生物现在是否仍然存在于火星上，还有待进一步探索。

从另一个角度来说，即使火星现在没有生命存在，那至少若干年前火星上存在高级智慧生物。火星人或外星人留下的遗迹就是最好的证据！



探测器拍摄到的火星上的城市遗迹



火星探测器

绝望处，希望悄然而至（五）

□ 2017-5-22 □

1、身体层面的清理

2016年9月8日，先生夜间起夜，如同去年十月份住院期间头脑不清的症状一样，他小便在垃圾桶里。先生这些天，依旧起夜次数很多，大多我会无意识地自动醒来。这次看见先生头脑不清的行为，当时没制止他，怕惊吓到他。等他小便结束后，我才告诉先生“如果再起夜，就要到卫生间去小便”，随后先生又起夜了几次，他都记得去卫生间了。

9月10日，先生说，刚才在房内看窗外，有一会儿，他不知道自己在哪里？先生三次脑出血的出血点，都在脑部记忆的位置上。这些症状的显化，我们知道是在清理脑部记忆神经堵塞的能量。

9月9日—10日，我全身的骨头、肉、筋都疼，屁股坐在椅子上也疼，双腿后侧的筋拽着疼，双手指甲疼得不能碰。

9月10日，习练《晚间理疗》时，腰部大面积的疼。

9月11日，习练《凤凰铜钟》时，右手每个关节都特别疼，左手关节和小手指关节会偶尔轻微疼痛几下。结束后，右手关节持续疼。

先生这段时间还是困乏、无力，午觉基本都会睡一下午。我在他午休睡眠时，习练《凤凰铜钟》。先生说，之前躺着习练《凤凰铜钟》时，手心向上时总变动，现在即使在睡觉中手心也会无意识地朝上了。

9月18、20日，我习练《凤凰铜钟》时，头顶部，像有一道光柱牵着头一样，做圆形旋转。做第二遍《凤凰铜钟》时，胃部持续打空隔。

这几天开始，早、午餐只吃坚果和水果。一吃主食和菜，胃肠和口腔都会不舒服。随之，即使早上刚起来还没有刷牙，口腔也气味清新。连续近二个月的口腔异味消失。现在，好像自己的口腔和肠子畅通至极，若吃主食，食物在胃部发酵的气味就会重返口腔里。

现在即使吃得很少，一天还会有二到三次大便，每次量还很多。身体里的垃圾真是很多呢，虽然自己肚子是瘪瘪的。

先生停止了几天咳痰后，又开始咳痰。他也开始打嗝了。清理在继续中。

9月21-22日，习练《凤凰铜钟》时，两个手的小手指又凉、又麻、又疼。以前冬天的时候，别的手指都热，就是两个小手指冰冰凉，应该是小手指经络不通，这与颈椎不好是有直接联系的。

9月27-28日，先生额头、血管鼓起明显，但血压110-120左右，想来是堵住的血管显化出来，在清理。

9月29日，先生鼻子里起了一个火泡，我也莫名的嘴巴里和舌尖都烂了，是在疗愈我们的心火。

习练《凤凰铜钟》时，右手各个关节处都很疼。我会无意识地反复说：“我爱你，对不起，请原谅，谢谢！”

最近这段时间，没觉得碰到哪里，右手中指和小指指甲，右脚的大脚趾指甲，里面都有淤血似的乌黑。剪

指甲发现，里面似乎又不像血的结块，是很硬的杂质，想来是身体通过指甲清理血液里的杂质。

从10月初开始，即使先生刚登山回来，血压也都是110左右。每日一片的降压药，调整为半片，先生身体越来越健康了！

2、心灵层面的清理

10月2日，因为一点点小事，先生表现出以前常有的小孩子脾气。哄了他几次，也没效。

晚上做晚课，我向天地跪拜时忍不住地流泪。我在心里问上天：发生这件事，要让我学到什么？

灵活 – 心里立刻出现这两个字。

第二天起床后，早上依旧习练《人体梳理》，我发现自己内心中一点也不生气了，心情非常平静。

中午在陪先生去吃午餐的路上，我们边走边聊。我说：“你现在觉不觉得，昨天你的言行就像孩子？你之前就经常这样莫名其妙地发脾气，跟小孩子一样。一旦不对心思，就马上不高兴了。”先生说：“不知道自己昨天怎么啦，为什么表现出那个样子？”

在与先生的交流中，让我明白了内在声音回应我的“灵活”两字，是要告诉我，若遇到这样的情境，不要把对方当做成年人，当成小孩子一样对待，就不会有情绪产生，可能还会很好玩地就过去了。

对事的态度要认真，但做事不能太较真。

争个谁是谁非？还是快乐更重要？

10月3日晚，我给先生泡脚。这本是我主动提出给他搓搓脚，但在开始前，先生就不断地催我快点给他搓脚，我就觉得心里不大舒服了。泡脚过程中，先生一会儿让我用磨脚石搓后脚跟，一会儿又要搓大脚丫……以前一直也是这样的，但今天我突然觉得好累。

我说：“我累了，搓不动了。”先生却要我再搓会，几下就行了。

我按着先生的要求去做了，但心里却觉得先生一点也不知道体谅自己，身体更累了，好像一点力气也没有。最后，我生气了，不给他洗了。先生才知道，我是真的累了。

晚上做晚课时，我在跪拜天地时委屈地流泪，在心里问上天：这要让我学到什么？

表达 – 心里立即出现这两字。

接连二天，发生很小的事情，都会让我哭，这是很不合常理的。但就是要哭，内在非常委屈地哭。

真正悟到这两天事件引发的功课，是在第二天我们一起习练《天空漫步》的过程中。

如实表达自己的情绪，不勉强自己做不愿意的事情。

以前的自己曾经多少次，为了顾及周围的人和事，心不甘、情不愿违心地去迎合。我真切地体验到，勉强自己继续做不愿意的事情时，是多么地消耗能量。不仅无益于自己，也不利于场中连结的人和事。

己所不欲勿施于人！真正的感同身受，一定是来自自身的经历或类似的感受。

这样的体验过后，让自己更加尊重自己和每个人的自由意愿。

做事中，无论身体、还是精神，若感觉到劳累、疲惫、状态不好，那大多不是出于爱的本身在做，或许是为了什么勉强而做。

爱若不在，喜悦和轻松就不在。

这时，就要停下来，去深度觉察自己的内心。或许潜意识中一些需要我们面对的问题、待转化的能量就会浮出水面。

3、灵魂层面的清理

从2016年三月中旬开始，《凤凰园养生秘法》的习练，不仅清理着我们旧日身体层面的所有疾病，还在清理我们旧日心灵层面的潜在情绪。

清理先生的莫名情绪化；清理我的内在委屈感。

这两种情绪，曾经都不时在生活中显化出来，现在是时候要重新输入新的模式了。

我也深深地觉知到，亲密关系是以爱情为基础而连结两个人，但实际上，婚姻的真正意义是两个人深度成长的开始！

在地球上的学习，有的人，一个人就能独自学得很好。而我们需要两个灵魂结成学习小组，互相督促、互相协助。

两个人在相处中，会不时有摩擦。没有觉知中，就会擦伤彼此，很痛很痛。带着觉知，就会摩擦生火，生出火花－智慧的火花。

相处的同时，也不时会有碰撞。无觉知中，就会碰撞到爆炸，两败俱伤。如有深度的觉知，就会同频碰撞，由此带来新的领悟层面。

在与先生分享这些感悟的过程中，我突然有了更深的领悟：

最早的自己，面对生活中突发的事情，是不知不觉，就是一个受害者的角色。

慢慢地，不再推诿给对方而开始察觉：一切都是自己要面对的学习。在痛苦过后有所领悟，这是后知后觉。

但现在，我不要再经历这些痛苦和眼泪，而后才觉知到事件带来的意义。够了，我已经受够了！

我要先知先觉，在事情初露端倪时，就清晰地知道。我体验够了，我要先知先觉！

我面对着先生大声地喊出来：我们都要先知先觉！

我坚定地对先生说，先生微笑着点头。

非常感恩先生，陪伴他调理身体这段日子，是自己灵魂成长最快、最大的阶段！

这种成长，悄无声息，但每一时刻又在进行，而自己能真切又深深感觉到的成长。

上天之爱，如流水，静静地、轻柔地、持续剥离着覆盖在我们身、心、灵需要清理的能量，让我们的灵魂逐渐散发出本来如是的光芒！

感恩一切！我爱你，谢谢！

（中国）贾欣

2016-10-8

大同师尊在2017亚洲第三炼丹团的开示

发布日期 2017-9-10

泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。暮春的5月，是个迷人的季节，尤其是在江南，更是鸟语花香，花红柳绿，春意盎然。

在这迷人的季节里，在大同师尊的关注和关怀下，我们迎来了亚洲第三期炼丹修炼班的开班。

大同师尊委派丽莎师姐作为这一期学习班的主讲老师。2017年5月19日，当丽莎师姐一走到讲课台前，学员们就报以热烈的掌声，欢迎师姐授课。

在接下来的三天时间里，师姐以浅显易懂的话语将深奥的炼丹法术一一解析给大家，同时又耐心地教大家各个习法动作。在师姐耐心认真的教导下，学员们很快掌握了所教的手法和动作，身心灵同时也得到了提升，大家脸上洋溢着幸福的笑容。

5月22日，和往常一样，大家早早地来到学习场地，有的在互相交流前两天所学的动作，有的在优美的音乐声中打坐，有的在看资料复习授课内容，场面温馨而又庄严。7点50分，师姐踏着轻盈的步伐来到了课堂，因为离8点还有一点时间，师姐就让大家先打坐。8点一到，师姐让大家收势，睁眼。当学员们睁开眼睛时，突然发现师尊不知什么时候从天而降，稳稳地坐在主讲台上，学员们热烈的掌声经久不息，师尊示意大家停下来，大家才停止拍手。好多学员激动得热泪盈眶，含蓄一点的学员的眼眶也潮湿了。大家怎么也没有想到大同师尊会亲临课堂为大家授课。意外！太意外了！

等到大家平复下来后，大同师尊开始为大家开示：

大同师尊对我们当地的人文历史如数家珍，令我们在场的这些“老乡”们汗颜。

然后大同师尊又从古到今，从民族文化到西洋文化，从浅到深，向园友们娓娓道来。

大同师尊让我们把蒲松龄的对联：“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。”写下来，每天早上起来读一遍，以此鞭策自己。

大同师尊说：“提升灵性层次，早课要一条条落实，晚课后要记功过本，要向美国的富兰克林学习，努力改过，改变自己。”

富兰克林是一个非常节制的人，他给自己定了13个做人准则，并努力实践，最后成为华盛顿最佩服的人。1、节制—食不过饱，饮不过量。2、沉默—言必于人于己有利。避免无益的闲聊。3、秩序—何处放何物，何时干何活，都要有条不紊。4、决心—该做的一定要去做，要做的一定要做好。5、节俭—于人于己有利之事方可花费，决不浪费。6、勤奋——珍惜一切时间用于有益之事，不搞无谓之举。7、诚实—不虚伪骗人，心存良知，为人正直，讲话实在。8、正义—不做损人利己之事，不忘帮助别人是自己的责任。9、中庸—不走极端。容忍别人给予的伤害，将此视作应该承受之事。10、清洁—力求身体、衣服和住所整洁。11、平静—不为区区琐事，或寻常事故，或不可避免的事故而惊慌失措。12、节欲—少行房事，除非出于健康和延嗣考虑；切忌过度伤体，以免损害自己或他人的安宁与名誉。13、谦逊—效法耶稣和苏格拉底。

现代人对社会不满者大有人在，总希望改变它，当然这无可厚非，但是，想要改变社会，首先要从改变自己开始，就像伦敦闻名世界的威斯敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，一块名扬世界的无名氏墓碑上所写的：当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，我梦想改变这个世界。当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，决定只改变我的国家。当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情。然后谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。

据说，许多世界政要和名人看到这块碑文时都感慨不已。有人说这是一篇人生的教义，有人说这是灵魂的一种自省。

其实我们的祖先早在《礼记大学》里就将这个阐述清楚了，《礼记大学》：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”这里已经明确告诉大家物格而后知至，就是通过降低自己的欲望，减少自己的贪念，来让自己头脑清醒，是非曲直分明。正念分明后就要努力在待人处事的各方面做到真诚二字，努力断恶修善，久而久之自己的修养就起来了，有智慧了。这时就可以把自己的

家庭经营好了。家庭是国家的缩影，把自己家庭经营好了的人也一定可以把国家治理好。一个能把自己国家治理好的人，那么他也一定能让世界充满和谐，天下太平。

唐太宗李世民说：夫以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。朕常保此三镜，以防己过。凤凰园园友们要加强信念，信念就是一面旗帜。正如蒲松龄的对联上所写的：“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。”

只要对凤凰园的信念坚如磐石，什么艰难困苦都阻挡不了我们修炼成功的步伐。而我们凤凰园修炼者想修炼成功，必须对凤凰园一片冰心在玉壶。鬼谷老祖关于至诚者的五大标准：义字在先，破茧而出；正气凛然，知恩行事；团队精神，顾全大局；大同面子，认真执行；信念坚定，热爱师尊。现在大部分园友在诚或大诚的标准之间，30位园友在师尊的引领下纷纷许下三年之约，以期在提升灵性层次的基础上带动星际秘法的习练，达到至诚或大诚。

精诚所至，金石为开，要有李广射虎的精神，感动神，感动上天，取回自己遗失的命丹，在修炼上有一个质的飞跃。

最后，师尊祝园友们：身体健康！家庭和睦！修炼成功！

园友们报以热烈的掌声，欢送大同师尊离场。

2017.6.16

修德为本

□ 2017-5-13 □

在上个世纪八十年代，我最初学的是Silver Mind Control□教师是一位名叫彼得的医生，他教观想和治病。如果有什么麻烦通过观想可以改变，很灵验。

有一次，我先生工作不顺利，刚好首席部长要他去开会，他担心部长会对他的工作不满意而会受批评。我叫他不用担心，我会帮他做个观想来改变局面。当天晚上，我梦见部长对我先生很好，谈得很开心。结果第二天见到部长，部长果然对他很好，也很满意他的工作。

后来我们全家就跟着彼得医生学。孩子学了，读书很顺利。我先生后来因工作忙没有习练。

1994年初，我先生体检时发现患癌症。正好我们在气功杂志上看到了天功的广告，很神奇。我们带着我先生去杭州试试，效果很好，我先生一直都没有生病了。

1997年，我们在马六甲遇见大同师尊。师尊只是通过电话就知道我们家里情况，师尊说外星朋友会送一个男儿到我们家，问我先生接受不接受？我们很意外，但还是接受了。回来没多久，我儿子就出生了，我们这时才明白。我们觉得师尊是神仙，很神奇。

八十年代初我已经开始吃素了，一直到现在都没有吃过肉类，包括鸡蛋。我从小就很喜欢动物，孩子从小也不允许杀生的。有一次我先生把一只大草蜢的翅膀拔掉，草蜢飞不动，我看到很残忍，叫他不要杀生。后来有个大草蜢飞过来把那只草蜢背走了，感动了我先生。从那天开始我先生就不杀生了。

上个月，我看到路上有只猫被撞死了。五脏都流了出来。我用木板把它移到路旁，移动时好像听到它有声音跟我讲话。我给它助念时，听到好像有人在不远处叫我，但我四处看却没有发现任何人。我就拿一包沙把它盖掉，叫它改过自己，往生做人。念了《天爱真言》后，我再离去。

今天早上，我遇到长生学的一位教师。他说长生学现在也开始教类似天爱真言的功法，词一样但动作不一样。这位教师有参加师尊在沙巴开的《天爱真言》讲座会，他说有空他要重学我们的《天爱真言》。

在修炼路程中，我明白了师尊说的苦修巧炼，德高功长，修德为本。如果能照师尊的教法去做，我的心就能放下，更能宽恕别人，不执著。生活中遇到忧心的事情都比较容易解决。

（马来西亚）佶真

2016-7-5

绝望处，希望悄然而至（四）

□ 2017-5-7 □

实践，是检验真理的唯一标准！

8月23日开始，每天早上间断性地二、三点钟就会自动醒来，然后不再睡，白天也不睡午觉，精神还很好。

26日，头顶靠后的区域疼，后来变为凉丝丝的感觉。在做《凤凰铜钟》的时候，头顶的部位，会随着头部自发的旋转，有能量画圈感。

27日，刚刚给先生读完我们喜欢的书籍，先生第一次体验到幸福的感觉，说这是他此生第一次有这样的感觉。不善表达情感的他，与我静静地站着拥抱了好久。

先生说，觉得我们之间的感情，由心灵层面已到达灵魂层面，在一起无论交谈或不语，多了更多的默契与和谐。

先生开始对生命有了更多的感动、感受和感悟。

在7月底，我们学习《凤凰铜钟》时，阿旺老师告诉我们每日早、晚课的重要性，我们开始每天早晚课。

进行早、晚课十天左右时的一天晚上，我们一起念完晚课后，先生郑重地面对天地长时间地磕头跪拜。他说，他现在特别感恩上天，上天太爱他啦！在接下来的早、晚课中，磕头跪拜的时间越来越长，觉得磕头伏地的感觉特别舒服。

在这一个月內，感觉是做早、晚课的缘故，不间断地每天晚上都做很多清理的梦。

其中一个梦，梦到一位类似国外部落的人，我们面对面盘腿而坐，他用双手，放在我的两侧乳房上，心无杂念，给我输送能量。当即在梦中知道，是在疗愈堆积在乳房里的情绪，转化能量。

梦醒的当天，右侧的乳房偶尔还会如拽着一根神经一样快速地疼一下，然后就好了。在本月的月经来前，乳房的疼痛感一点都没有了，只有微微发胀感。

先生自从2012年由高血压引起的三次脑出血至今，小便一直有泡沫，这是肾损伤的表现，与长期服用降压药有关。在这月中旬开始，小便泡沫很少，有时无沫。

我们太高兴了！为了让先生身体恢复健康，我们进行了那么多的尝试，最终是凤凰园的养身秘法，在短短不到半年的时间，让先生的身体快速得以康复。

9月初开始，先生喉部总有痰液，晚上小便次数增多。同样的清理，也在我们身体目前所能承受的范围内，循环反复出现，宇宙的安排总是最为智慧和精准。

9月3日，感觉连续做二遍《凤凰铜钟》效果更好，身体就像接通了舞蹈的能量一样，做出好多自己从来不会的舞蹈动作，通过这些动作疗愈着身体。

这段时间，吃东西口味越来越清淡，虽然吃素，油大一点，肠胃就会非常不舒服。

我脖子上长了几个红点，有点疼，有点痒。与最初刚习练《太空漫步》时在两个腿上各长几个红点一样，我知道这是在清理。先生也在脖子上、头上、肩膀上、背部、腿上都长了好多红点。清理依旧在持续中——实践，是检验真理的唯一标准！

体验，是验证真理的最好显化！

感谢凤凰园的养生秘法，从身、心、灵三个方面层层清理、净化、疗愈我们，让我们不仅身体更为健康轻盈，心灵更为平和喜悦，亲密关系更为平衡和谐，还让我们的灵魂得到大幅成长提升。

没有比把生命全然交托给宇宙，更让我们安心的啦！

感恩宇宙！感恩一切！

（中国）贾欣

2016-9-7

绝望处，希望悄然而至（三）

（2017-5-1）

1、感恩生命对我们的圣爱

2016年8月初开始，身体继续持续排毒：排气、大便、打嗝，特别频繁，味也重。口气也不清新，尤其是早晚时间段，脸上的皮肤也暗了许多。

先生头疼，视力模糊，但血压基本都在120左右。他没有了前几个月身体排毒出现症状时的那种担心，心态非常平和。

8月7日，先生做完《凤凰铜钟》后说，他现在知道血压高都是自己造成的，只要全身放轻松，血压就会平稳。没有放轻松时，肚子的部位都是紧绷绷的。随后，我们一起非常自然放松地做了三遍《太空漫步》，非常享受习练的过程！

在生活中，无论吃饭、走路、做事，只要自然轻松地去做，就会自动慢下来，而成为一种非常美好的享受！以前，我们都太急了，急着做事、走路、吃饭，其中任何滋味不曾细品，其中蕴含的能量还没被充分吸收，就匆匆而过。

自然轻松，才是生命的真正韵律，踏着生命的节奏去生活，才能真正享受生命！

8月14日，先生自从2012年11月生病以来，第一次晚上睡觉做梦了，还记得梦见了什么。之前，他的大脑一直处在混沌中，无梦也无清明感。我知道，这是先生的大脑在好转的反应。

先生依旧头痛，头上的血管也明显的鼓胀，但血压一直很稳定，有几次还在110左右，我们知道这是大脑在清理。

当日下午，我们习练《凤凰铜钟》的时候，先生的鼻子自动流出清鼻水，第一次感觉到全身出汗了，先生经络开始通畅了！

习练《凤凰铜钟》时，我脖子依旧前后左右地摆动，幅度或大或小，有时两手臂像凤凰的翅膀一样，在身

体两侧画着圆形的弧度，顺、逆时针摆动，感觉特别好。

接下来几天，整个上身会前后大幅摆动，脖子会连带着后背脊柱，好痛。这时我才想起在十多年前，脊柱的上半部，有时会突然痛得起身都好费劲，每次都马上要找人按摩后背，人才能动，原来是颈椎影响到身体背部的上半部脊柱。腰部也会痛，后来连续几天习练《凤凰铜钟》出现了自发的大幅前后摆动后，现在慢慢好了。

习练《凤凰铜钟》过程中，思想很多时候也是杂念丛生，我就在心里持续地说：我与凤凰合一！这句话好有能量，越是专注地说，自发动作的幅度越大，还会自发地变化动作。然后还会无意识地反复说：我爱你，谢谢！

《凤凰铜钟》无一遗漏地疗愈着身体每一个曾经受伤的部位。

真切感觉到宇宙对我们的爱，比我们爱自己还要多千万倍！

2、恩典在生活中的最细微处

8月21日，与先生刚刚开始习练《太空漫步》，突然冒起一股无名之火，先生正好说了句我不爱听的话，若之前，我也许不会在意或幽默地化解了，但这次会控制不住地带着情绪回应了他。先生生气了，不练了，躺到床上睡觉去了。

我依旧继续，连续做了三遍《太空漫步》后，想找到突如其来的情绪，是要让我学习到什么，一直没有答案。

接着习练《凤凰铜钟》，完全放空自己，融进音乐中，感受脖子自发前后摆动的感觉。

突然一句话进来：自我控制和自我觉知，伴随着灵魂成长的始终！

我瞬间知道了，是让我学会自我控制。自我觉知，是我一直很注意的，就是凡事发生，与外在人事物都没有关系，只是宇宙借助这些显现，让自己学习到一些课程。但自我控制，却是自己一直忽略的。

之前的自己，过于自我控制，如盔甲武装了全身一样而放不开，后来凡事尽由自己尽兴。但万事万物，过犹不及，最终的和谐还应是平衡的中道。

情绪来了，很多时候来自潜意识，无法知晓为何而来，但我们不是情绪，这时不能被莫名的情绪牵制而受其控，任由自己成为情绪发泄的管道。而是要保持平静，然后慢慢地内在化解。

当知晓发生的小插曲，是为了让我学到一直忽视的自我控制这一课题时，身心立刻轻松、喜悦起来，随即与先生分享。

先生也认同：情绪、烦恼、焦虑等都是突然而来，突然而去。我们虽身在其中，但对之如看云就好，我们要学会平和化解。

同时我们也对以后如何沟通达成共识。如果遇到这样的情况，可以与对方说：“我也不知道为什么，就是突然想发火，与你没有关系，是莫名的。如果我的言语和行为无意中带有情绪，伤害到你，请你提醒我，原谅我。”先生特别赞同这种透明、坦诚的交流方式。

通过这次生活中小小的插曲，让我们不禁深深地感恩：这类小事若在之前，彼此又会憋气很久。现在，有宇宙、凤凰园的高能量和大同师尊的加持，提升能量后，就会有智慧去化解。尤其在习练《凤凰园养生秘法》的过程中，化解得更快。

当时，先生虽然没练，只是躺在床上听，但他告诉我，在播放《太空漫步》第二遍的音乐时，他就平静了，没有情绪了。看来，听《太空漫步》的音乐都是一种非常及时、快速、能量强大的清理。

生活中发生的一切都是礼物，就看我们是否有足够的智慧去发现。无意识地去经历，多是痛苦，而且总是怪罪于外在的人和事物。有意识去觉知，就是恩典，开掘智慧的源泉。

喜悦，处于一个高频率能量场中，智慧也是如此。

我们更深地体悟到，何谓活在当下：只有我们放空自己，与当下真正融为一体时，智慧的泉水，才能自然

地流淌下来。我们的任何期待、要求等想法，都会无形中形成阻碍。

答案，是想找而找不到，却会自然来。

3、恩典如空气，时刻存在

从2016年3月中旬开始习练《太空漫步》，我在每月经期的前一个星期左右，两侧乳房就会非常疼，连着腋下部分，无意碰到都会疼得受不了。后来，慢慢地，痛感减弱，到了8月，只有微微的痛感了。

乳房上有肝胆经和胃经，知道自己以前存储在身体里有多少不良情绪，若没有进行《凤凰园养生秘法》的习练，真不知这些不好的能量何时才能得到真正的释放和清理。

2016年7月27日，我们向阿旺老师学习了《凤凰铜钟》。当天初次习练，我的身体就自动地轻微晃动，阿旺老师说，这是身体自发在动。

当时，我右侧的乳房突然短时间疼痛了两次。随后的几天习练中，颈部前后左右地晃动，有时幅度很大、很疼，能听到颈部的骨头在响。

我才想起，20多岁时，总低头看书而伤到了颈部。拍片时，脖颈骨头是反方向的，当时脖子都不能动，做了牵引，才好些。没想到通过《凤凰铜钟》，身体会自动疗愈曾经受伤的部位。

在每次习练时，脚底会很热，身体也会有一股股的热从脚底升起，一会儿额头和全身都会微微出汗。结束后，每个手指肚也都鼓鼓的，能量特别足。

先生在习练时和习练之后，头会痛，他知道这是在清理他的大脑。

《凤凰园养生秘法》的习练，每天都在清理着我们的身、心、灵，尤其是那些我们自己都早已忘记的、或不知的部位。尤如一个精密的探测器，随时扫描身体需要待清理、疏通的部位。

我特别感恩我先生，陪着他养生，实则受益最大的是自己！

用心习练，用心感悟，感觉生命和能量每天都在快速地成长和提升！

上天的恩典如空气，时刻存在，把我们包围在温暖的光和爱中。

感恩一切！

（中国）贾欣

2016-8-7