

熄灯打坐一小时 阴阳环保为地球

——2023年凤凰园继续开展“地球一小时”活动

发布日期 2022-3-31

【编者按：今年3月25日晚8点30分，大同师尊倡导全球凤凰园园友为地球熄灯一小时，并引领园友为地球打坐一小时，为地球母亲作阴阳环保。现将澳亚凤凰园爱心互助团部分园友的心得体会与大家分享】



3月25日晚上8点30分钟，我有幸参加了凤凰园的一项共同保护地球的阴阳环保年度活动——为地球熄灯一小时，并与大同师尊一起为地球打坐一小时。

节能活动是阳环保，心灵活动则是阴环保。

地球养育万物，是全人类的家，保护地球，人人有责，更是我们修炼者的“三救”使命之一。疼惜地球资源，不能为了满足自己的贪欲而掠夺、浪费大自然的资源，欲望会让人贪得无厌，欲望会一个接着一个而来。地球上的极端气候和灾害频发，都是由人的贪欲所引，是人类一手造成的，不惜一切剥夺地球资源，不断地再造杀业、负能量。地球能量场不平衡了，一连串的灾难就是为了调整被扰乱的能量场，这是自然法则。在天灾面前，人类是多么的脆弱，无法抵挡。

地球上的污染几乎无处不在，空气污染、水污染、土壤污染、食物污染，甚至太空也被污染，但最严重的是人心被污染了，被贪瞋痴所蒙蔽了。人要知足常乐，以致良知、知行合一，战胜贪瞋痴，为地球奉献自己的微薄之力。“为地球打坐”活动也是为了净化人心，培养自己对地球、对宇宙的大爱，有了爱护地球之心，才能把这份正能量、正信息回向给地球。

如果人人都挑起一份责任去保护地球，付出爱心，地球就能保持自然平衡，地球就会变得更美好！

关联

参加了今年为地球打坐一小时活动。随着优美的音乐和师尊的引领，慢慢进入一个宁静的状态。把大爱发到地球的每个角落，感觉整个地球都很美好很安详。

在这种状态下，时间过得很快，不知不觉就听到师尊收功的信号。收功后，心情舒畅，希望现实的地球能和宁静中的地球一样美好安详。

心传

参加了“为地球打坐一小时”，很久没和大同师尊一起打坐了。师尊和我们一起打坐，真的太奇妙了。

当师尊带我们调整好姿势后，我忽然觉得很快乐很快乐，我和宇宙融合起来了。

全身的伤痛包括脑海、心中的苦楚和担忧也放下了。

最后地球母亲让我刻进脑海的是：每逢做事或念颂都要付出真诚大爱，“诸恶莫作，众善奉行。”

收功以后，一晚安睡，天亮精神特别好。

佶真

3月25日（星期六）晚上8点30分钟，我与全球凤凰园园友参加为地球熄灯一小时活动。在熄灯一小时期间，我们与师尊一起为地球母亲打坐一小时。

在冥想中，释放压力，身体感到非常放松，我真的能感受到内心的平静，这是因为工作繁忙的日程而感受不到的。

让我们共同促进人类与自然和地球的和谐。透过实质行动，为环境的永续发展尽一份心力！

我们必须把对地球母亲的爱，以我们能理解和感知的方式，种进每一个人的心灵中。

只有每个人都参与其中，我们才会成功。

林玲

昨天晚上相约8：30开始打坐。随着音乐，身体逐渐放松，跟着大同师尊指引慢慢将心中的爱散发出去。感觉音乐时而寂静，时而在耳边环绕。在后部分时段感觉到身体在发热，不知不觉间完成一个小时的打坐。

我心中充满愧疚，自己在不明时的许多做为增加了地球母亲的负能量；我每天忏悔期望能减轻自己的罪孽，减少地球母亲的痛楚。

李培茵

《与师父一起为地球打坐一小时》活动中，脑子里浮现出一幅农村田野劳动的画面，那种淳朴、奉献的精神使人向往，田野旁边的小河水流清澈，放牛的孩子牵着牛儿慢慢地走向河边，田野里一片绿色景象，仿佛自己也在这其中，原来地球是如此的美丽。

此时听到师尊说：为这次参加地球母亲打坐的全球修炼者，将阴垃圾回收处理时，臆中处顿时释放，无限地释放，舒服地让我忘记了所有，可惜时间太快结束了。

为拯救地球，我们一定要努力学习，学以致用，时刻放在心中，不忘初衷。

苏茜

又到了一年一度的“地球一小时”活动日，师尊提议全球凤凰园园友“为地球熄灯一小时”和“为地球打坐一小时”。

除了澳洲园友外，我们也发通知邀请更多的朋友在Zoom网上参加这个活动。

因为要时不时为参加者“开Zoom门”，所以不敢深度入静，但我明显感觉身体发热；虽然晚间天气凉爽而我却是微微冒汗。午休之后的我精神充沛，但打坐时却“哈欠连天”，同时口中分泌大量的口水。

联想最近这几个星期学天功网上的神谕，更感觉时间紧迫。宇宙大联合救地球，“地球的危机靠人类已无法改变。现在的情况是，高智慧生命和地球人联合起来，内外合力，共同拯救地球……如果人类不参与，有可能一个都不剩。让醒悟的地球人参与这项工作是自救的一个方式。”

救地球，才能救自己！希望我们能唤醒更多的人来参与这项工作。

勤俭节约，珍惜资源。我们要知福、惜福、造福，从身边点滴做起：爱惜一滴水、珍惜一粒粮、节省一度电、节约一张纸，杜绝浪费。爱护地球，保护动物，从环保做起，从吃素做起……

“地球一小时”，是在黑暗中寻找光明的一小时；是地球人反思忏悔的一小时；是凤凰园修炼者“三救”之践行，是知行合一致良知之体现。

宇宙大联合救地球，我们要承担起我们应有的责任。任重道远，让我们携手同行。

贝琳达

整个过程我感觉好舒服。

我一边打坐一边看到很多不同的自然生态景观、生物和事物。从山脉到海洋、森林到河流、以及动植物等等，所有东西都很漂亮，好美。

家雯

怀着感恩的心态，3月25日我和家人一起为地球打坐，随着师尊的引领，我慢慢地静下心来，脑海里浮现出我们的美丽地球。青山绿水，蓝天白云，一片祥和，多么美好啊！

打坐时，手臂有点麻麻的感觉，时间过得非常快，好像一会儿就结束了。感觉非常愉悦，晚上睡得非常好。

智琳

今年的3月25日晚上八点半，我与世界各地的凤凰园园友一起，在师尊的带领下，为地球熄灯打坐一小时。

当悠扬的音乐响起时，我的心一下子宁静了下来；当师尊那富有特殊能量的声音响起后，一道道热流伴随着一束束光能照进我的心田、注满我的全身。渐渐地我的四指开始发麻，全身发热，似乎进入了似睡非睡、似醉非醉之中。

我仿佛置身于大地母亲的怀抱里，享受这份幸福与温暖的同时，却又为饱受煎熬、饱经风霜、饱受摧残的大地母亲而悲伤、而哭泣、而自责、而忏悔。

为地球熄灯、打坐一小时是给大地母亲奉献的一份爱，同时也是我们修行者一次自我反醒、自我觉悟、自我洗礼的历练和升华的过程。

打坐有时限，修行无止境，三救是永恒！

志天

3月25日晚上八点半，怀着感恩的心态，参加凤凰园“为地球熄灯一小时，为地球打坐一小时”活动。

随着音乐的响起，在师的指引下心情渐渐平静下来，身体越来越放松，感觉自己坐在凤凰园的大课堂里，感恩之心和幸福感油然而生。

脑海里出现了地球的影像，披着一层蔚蓝色的霞光，美仑美焕……然而想到如今的地球，人类的母亲，其实已是伤痕累累，内部不少地方被掏空，伤感又油然而生。我不由自主地为地球一遍遍恭送“天爱之言”，愿地球上生活的每个人都能为地球送上一份爱，愿更多的人能投身到保护地球、拯救地球的实际行动中。

来自宇宙的高智慧生命已经在联合救地球，希望我们地球人也要担起这份责任。我们要时刻提醒自己：地球有危难，人类有责任。地球在，人类在；地球亡，人类亡。

我们每个人要把真正的、发自内心的、无私的爱献给地球。珍惜地球资源，保护地球的生态环境及生灵，降低自己的欲望。我一边打坐一边反思自己，渐愧不已。希望自己在日常生活中能从点滴做起，从身边的小事做起，经常反省、忏悔，不断改进自己的不足和错误。真正践行“知行合一”、“致良知”。

晟丽

2023.3.26

《天功网》重新开放 学习网文筑牢根基（二）

发布日期 2023-3-5

弹指之间，我们学习凤凰园网文已有两年多了。这个星期有幸地从《天功网》的《天功简介》栏目开始学习天功网文，把基础打好，迎接未来。

天功乃是凤凰园的前身，天功网的文章蕴含着大量的宇宙高维信息。作为修炼者，当我们知行合一、致良知，理解师尊的用心良苦，边读边反思，边读边领悟，我们便在接收高维的能量，因此我们的能量级别会在不知不觉中上升。

乐天大师（即大同师尊）所悟创的天功是神奇莫测的修炼功法，它的功效神速又奇特，在世界创下了无数的神奇故事。

悟创是述而不作的，没有任何创作，所有天功功法都是来自宇宙高维信息或天神赐予的，所以没有比宇宙、神传授的多一分或少一分。

天功蕴含着各种信仰和丰富文化精华的大量信息，包括道家、佛教、基督教、儒家、亚特兰蒂斯等，看似复杂，只要能够融会贯通，万法都是归一。

数十亿人中，茫茫人海中；不早也不晚，刚好遇见师尊正是天功六十花甲子（1979-2039）的第四个十年，这是我最大的福分。

学生与明师的缘分可遇不可求，是很奇妙的大因缘，所以我们要惜缘！坚定信念，跟随师尊修炼，完成使命，修炼必走向成功。

关联

我学习《天功网》之《天功简介》的收获点：

乐天大师（即大同师尊）——天功创始人，天功国际基金会、世界天功联合会创会主席。

出生于中国东海岸楠溪江畔的珠岸村。幼年体弱多病，因而修炼气功，终于一朝顿悟，受宇宙大师们的指点和信息传导而悟创天功，将神奇而不玄乎，高深而可攀的飞天之功献于世人。

师尊的人生使命是：治愈别人，并帮助达到人天的和谐统一。

天功是“天钟气功系统工程”的简称。天功分三个境界：初级、高级和最高境界。

超时空高能信息授功法——在任何时间和地点，把宇宙的能量传播给全球的人。

天功的修炼宗旨：敬天爱人，宇宙大同。

天功修炼要诀：放得下，拿得起——敬天、大爱、谦卑、寡欲、感谢、清洗。

天功特点：“天能”护场，安全可靠。“大我”修炼，修“性”，修德，修“命”。

林玲

多年前已看过师尊的过往经历，感觉到师尊在生病后能一步步坚持下来，带领众人几十年如一日走“三救”的路真的不容易。

生病的人很多很多，很多人都会因为生病到处寻找名医，找寻特效药，得到治愈后都会回到生活中继续纸醉金迷，醉生梦死，一生如蝼蚁般度过，没有为历史留下任何的印记而生命一瞬即逝。

没有认识师尊前我也是这样地生活，认为赚取金钱与享受生活就是生命的意义所在，从来没有关心过家庭与家族以外的其他人，往往对人是拒之千里之外不愿亲近，对动物的痛苦及生命更是冷漠。

因为痛苦的家庭生活让我关闭了门，认识师尊和看到他的种种经历的过往让我打开了另外的一扇窗，我终于找到了从小学就喜欢看的神话小说里的重要人物，想不到真的存在如此奇人异事。

师尊不畏艰难险阻，历尽磨难，终成为天功创始人，天功国际基金会、世界天功联合会创会主席，几十年来救助无数人，制定了六把修炼钥匙，设立更多课程让每个人都能得到道德水平的提高和智慧的提升。

经过几年的修炼下来，慢慢感知到宇宙是一个大家庭，我们所有生灵都是这个大家庭中的一分子，都应该相亲相爱。因此我决定素食，不能因为身体的需要补充营养就要去杀去吃这些生命，这是非常自私的行为。

人既有神性，又有兽性；既带有爱，又有恨；我深信唯有通过高层次灵性修炼，敬畏上天，让清心、寡欲、谦卑、感恩之念融进生命，显化神性与爱心，消除兽性与恨意，逐步实现灵魂与肉体的全方位超时空的宇宙化，才能使生命种类得以升华，融入至善至美至圣的宇宙大同境界。

当更多人看到师尊带领的队伍时，我相信更多的人会加入一起走“三救”之路。

培茵

记得十余年前，我是由朋友介绍看天功网的，越看越精彩，越看越喜欢，每天都要上网去看一看有没有新的文章出现。

通过天功网让我知道了“三救”使命，这极大地扩展了我对修炼的认知，把以前纯个人的修炼提升到救众生、救地球的高度，帮我突破了修炼的瓶颈。

随后，我有幸参加了师尊从东方到西方弘法又再次返回东方，在香港举办的两届天功课程，那可真的是大开眼界，受益匪浅。我不但体验到天功网上功友分享的一些效应，比如辟谷等等，还对“天人合一”有了一些切实的感受。灵魂美容法、灵魂回溯法，过去闻所未闻；与外星朋友相聚，那更是又惊又喜……

那时每天看天功网，从师尊的身世到师尊的“本事”，师尊的境界以及师尊的“与神对话”……除了顶礼膜拜，我更下决心：一定要跟着师尊修炼下去。明师难遇啊！

弹指一挥间，回首往事，看到不少人来了去，也有不少人去了来的。才开始理解师尊说的“德多高，功多大，抛弃修德这一根基，奢谈阴阳、经络、练功，都是纸上谈兵”。

“地球人是宇宙大家庭中层次不算高的一个生命种类；既有神性，又有兽性，既有爱，又有恨。只有通过高层次灵性修炼，敬畏上天，让清心、寡欲、谦卑、感恩之念融进生命，显化神性与爱心，消除兽性与恨意，逐步实现灵魂与肉体的全方位超时空的宇宙化，才能使生命种类得以升华，融入至善至美至圣的宇宙大同境界。”

此时再看天功网，对师尊的各项开示又有了进一步的认识。通过高层次的灵性修炼，显化我们的神性和爱心……我们正在路上，千万别掉队了！

贝琳达

早些年，在国内，虽参加凤凰园的多项学习与修炼，但因环境受限，很难系统了解、学习凤凰园的前世今生。对于入园较晚的我来说，偶尔见到师尊，聆听教诲，接受点拨，亲身体验师尊的慈悲、博大、精深和圣明，乃是我最大的幸运和福份。

到了国外生活的几年，才得以有幸打开凤凰园网站，获取大量信息，学习丰富知识，汲取强大能量。此次《天功网》的重新开放，便是我们凤凰园园友的又一个福音。

《天功简介》，为我们打开了走入天功、走近师尊、走在凤凰园神圣殿堂的金色大门。

在这里，我们仿佛走入师尊“历数十年人生磨难，九死一生，终于一朝顿悟，受宇宙大师们的指点和信息传导而悟创天功”，奉命“出山”，救渡世人的神圣时刻；在这里，我们领略了师尊“以地球上的神秘点、神秘场为能量的凝聚场与辐射场，接通亚特兰蒂斯、姆大陆、雷米丽历届文明辉煌期的高能信息，快速荡涤天功修炼者灵与肉的负能量、负信息，开发其潜能，使诚修者的层次呈跳跃式提升”的伟大壮举；在这里，我们犹如一次次聆听师尊所作的《气功与地球人宇宙化——天功修炼中的思悟》、《地球人类大升华，地球文明大跳跃——对21世纪的思索》等的精彩演讲；在这里，我们恰似一次次跟随师尊云游世界、采炼精华；在这里，我们一次次身临其境反复接受师尊在世界各地和华夏大地的带功报告和开示开悟；在这里，我们又一次次的庆幸、陶醉、反思、醒悟、悔过、立志……

我们只有牢记“敬天爱人，宇宙大同”的天功宗旨，紧跟师尊循天道、顺天意，珍惜人生、珍爱生命；我们只有准确把握“清心寡欲，看破生死，笑迎磨难，济世度人”为主要内容的“放得下，拿得起”六字修炼要诀；我们只有珍惜并用好“敬天、大爱、谦卑、寡欲、感谢、清洗”六把修炼钥匙；我们只有认真体悟“天能护场，大我修炼，性命双修，灵肉互存，无际无涯，天赐神功”的天功特点；我们只有不断提升对天功三大境界的追求：从“祛病健身，益寿延年，纯化心灵”出发，迈向“开慧增智，引爆潜能，激发强大的特异功能，与宇宙高智能生命取得深层次的沟通”，最终达到“天人合一，通过脱胎换骨，最大限度地净化地球人的灵魂，开发人的潜能，使人的道德、智慧和生存能力上升到最高境界”。

我们唯有如此，才能不忘初心，牢记使命，精进修炼，才能真正成为“天钟气功系统工程”的学习者、实践者、受益者和传播者、宏扬者、造福者，才能真正成为师尊的合格学生和凤凰园“三救”使命名副其实的践行者。

志天

2023.2.26

《天功网》重新开放 学习网文筑牢根基（一）

发布日期 2022-2-28

【编者按：1989年，乐天大师创建了“天功”，此后建立了《天功网》。2011年，大同师尊 又名乐天大师 悟创了一套融远古、星际、科学“三合一”的凤凰园生命大回归九部曲修炼体系，并建立了《凤凰园网》。“凤凰园”是“天功”的升级版。

今年2月，《天功网》重新开放，为世界各地的广大天功功友和凤凰园园友提供了强化基础知识学习，改进基础薄弱环节，筑牢修炼根基，提升修炼水平等提供了宝贵的学习、修炼平台。

天功网网址 www.tiangongweb.org

2月13日，“澳亚凤凰园爱心互助团”（以下简称澳亚团）率先组织开展《天功网》文章学习月活动，计划用三至五个月的时间，逐个栏目地学习《天功网》文；园友间认真学习，积极讨论，畅谈心得，相互交流，共同分享。现将部分园友分享内容，分期分批地予以刊载：】

通过学习《天功网》的《天功简介》，使我更加深入地了解到天功的发展历程，了解到天功与所有的高境界修炼法门一样，来自宇宙的深处，是我们修炼者的开悟之钥，是引渡地球人进入“天人合一”的大境界的桥梁。

我们每一位修炼者都应遵循“敬天爱人，宇宙大同”的原则，在我们的日常生活中要学会“放得下，拿得起”。

我们不但要每天习法，让身体健康，还要多读网站的文章，提高灵性水平，让灵魂健康。

感谢师尊重新开启天功网站，让我们能重新学习、认识、体会博大精深的宇宙技术。

智琳

乐天大师（即大同师尊），天功创始人，天功国际基金会、世界天功联合会创会主席，现定居美国旧金山。

幼年家境贫寒，体弱多病。因而从小修炼气功，后来游历名山大川，寻师访道，探求神功秘法和宇宙奥秘，历数十年人生磨难，九死一生，终于一朝顿悟，受宇宙大师们的指点和信息传导而悟创天功。

天功是中国气功的一个重要流派，就是气文化，天语、天歌属于“气文化”，是天功调理疾病的重要方法。

师尊的天歌是有生命能量，会主动去找人体内的病变部位进行调理的，还可以治动物、植物的病，它既可调理肉体病，还可调理灵魂病。

师尊天功修炼六把钥匙：敬天，大爱，谦卑，寡欲，感谢、清洗。时常阅读体会，就如同亲耳聆听师尊的教诲一样，有助于天功修行人道德的提升、智慧的提高和功能的生长。

天功是“天钟气功系统工程”的简称。天功与所有高境界修炼法门一样，来自宇宙深处，同时融入了地球上诸多国家与地区不少民族的文化精华，吸纳了史前文明甚至亚特兰蒂斯、姆大陆、蕾米丽的大量信息。

因而，天功是世界性的，是献给全人类的共同礼物，是修炼者的开悟之论，是引渡地球人进入“天人合一”大境界的桥梁。

我一定要熟读、牢记“天功修炼要论”：放得下，拿得起。清心寡欲，看破生死；笑迎磨难，济世度人。

苏茜

重新学习天功网站，很有必要。

当初进入天功网站，只是像刘姥姥进入大观园，来不及细看；每次还贪婪地把内容复制到自己的资料库里，总以为存到自己的文档里，就是自己的，好像拥有一切的了。

经过这些年来的跌打滚爬，现在再静静地学习，一种幸福感油然而生。因为“天功的智慧是来自宇宙深处。它不仅蕴含着八千年的中国智慧，同时融入地球上诸如印度、埃及、希腊、墨西哥、秘鲁、智利、西班牙以及中东等国家、地区不少民族的文化精华，吸纳了史前文明甚至亚特兰蒂斯、姆大陆、蕾米丽的大量信息。因而，天功是世界性的，是献给全人类的共同礼物，是修炼者的开悟之钥，是引渡地球人进入‘天人合一’大境界的桥梁。”

修炼路漫漫，大同师尊早早已经为我们提供了大道至简的修炼的六把钥匙：敬天、大爱、谦卑、寡欲、感谢、清洗。

我们只要时时把这六把钥匙放在我们的工作学习生活上，那么我们就有机会每天在修炼的路上进步一点点。

我庆幸自己今世有机会认识天功，就此自己有了明确的目标，不再迷茫。

灵达

大同师尊，天功创始人，天功国际基金会、世界天功联合会创会主席。

出生于中国东海岸浙江省，他游历名山大川，寻师访道，探求神功秘法和宇宙奥秘。历数十年人生磨难，终于一朝顿悟。

从1995年开始，师尊周游列国与地区的神秘地带和古迹进行修行，探索古文明，地心文明，外星文明与宇宙奥秘。

当年我丈夫得了癌症时，我们全家讨论：如何把他身上的疾病处理好。刚好儿子兴他给了一个建议，他在杂志上看到师尊的功法很好。而且丈夫也同意，这也是缘份。

丈夫、我和兴就三人同去杭州找师尊。当时师尊不在，而由辅导员张老师，在天功课堂带功。学了几天后，丈夫已把身体内的毒素都排出去了，他一直在用心炼下去。

当我们在练习A和B部功时，他的气力都不错。我们在炼发放外气时，他可以把对方的脚拉起来。在炼长推拉功时，他也能推拉动一排功友。每当传功师发功时，他也感觉得很清楚。

孩子们看到父母健康起来，他们也很有兴趣，一家人一起炼功。

后来，丈夫和我在店铺区租了一个单位，每天下午5点30分就开始带功，每次大约有十到二十位功友们一起练习。

天功修行人能促进道德的提升、智慧的提高和功能的生长。修法、炼气、禅定、运动、阅读、学习等等都能得到了进步和提升。

佶真

读完了《天功简介》相关内容。乐天大师（即大同师尊）是一位神奇人物，创立天功，后定居美国旧金山，足迹遍布世界各地。

缘分这东西很奇妙。该相见的两个人无论是相距千里之遥，相隔数十年之久，最终都会相见。上个世纪90

年代中，我和父母去杭州学天功。到了杭州才知道师尊数月前已去了美国，无缘得见。然而，将近二十年后，在一个出乎预料的情况下却在马来西亚见到了师尊，师尊对我们家的关怀无法用言语来表达。

天功功法简单却深奥，没去杭州之前对天功也不太了解。那个年代马来西亚也有一些气功老师，教学方法主要是跟老师学些动作和掌握些意念和观想方法。

到了杭州才发觉天功的授功方法很不一样，天功是运用超时空高能信息授功法。学B部功时，我们几乎没有学任何动作，只是放松，听课，接功。真是大道至简！

虽然简单，但有些功法（比如定身神力功）我却没掌握好，惭愧。教学期间，传功的老师们给我们发了几次功。当时的能量冲来不是像风吹而是像巨流，那时不是很敏感的我都被冲得微微前后摇摆。收功后发觉很多人被冲得站不住，大动起来了，太神奇了！

往后还有很多要学要修，希望最后能走向天人合一境界。

心传

对《天功网》之《天功简介》几点学习体会：

一、对天功的起源、修炼宗旨、修炼要诀及修炼六把钥匙等理论有了进一步认识和感悟。

因本人是2016年才进入凤凰园，之前虽然知道凤凰园是由大同师尊创立的天功而升华而来的，但确实对天功的一些基础理论和知识了解非常匮乏。只是听过一些关于天功悟创人陈乐天大师的传奇经历和治病救人的奇闻而已。有幸《天功网》重新开放，给我们提供了系统了解凤凰园前世今生的机会和学习平台，倍感荣幸与感恩。

天功与所有高境界修炼法门一样，来自宇宙深处。它不仅蕴含着八千年的中国智慧，同时融入了地球上不少国家、地区民族文化的精华，吸纳了史前文明甚至亚特兰蒂斯、姆大陆、蕾米丽大量信息。天功是献给全人类的共同礼物，是修炼者的开悟之钥，是引渡地球人进入“天人合一”大境界的桥梁。我们地球人可以放弃地球上的一切物质，但不能放弃修炼，不能放弃与神与宇宙的沟通，这也是地球文明一次次换届，而修炼文化却历万劫而不灭的原因所在。“敬天爱人，宇宙大同”的天功宗旨，“放得下，拿得起”六字修炼要诀，“敬天、大爱、谦卑、寡欲、感谢、清洗”这六把天功修炼钥匙，都是我们修炼人道德提升、智慧增长、功能提高的源泉和行为准则。

二、凤凰园是大同师尊在天功基础上悟创的融远古、星际、科学“三合一”的凤凰园生命回归九部曲修炼体系，是天功的升华。如果凤凰园修炼者不了解天功，犹如一个建筑物缺少稳定的基石，在修炼过程中会在信念、方法、思维、能量等方面缺少稳定性和系统性，以致会造成事倍功半甚至一溃千里。正如师尊的担心：地基薄弱，怎能起高楼？有组织地学习《天功网》内容，让我们这些基础薄弱的学员有机会通过网上平台身临其境接受师尊的带功报告和开示；跟随师尊云游四海，采集精华，接收宇宙大师们的指点；体验那些现实中的神话，更是神话中的现实，感悟宇宙的奥秘和伟大……

三、只有静心学习，身体和心灵才会有感应。第一周学习感觉内容太丰富，时间有点紧，通读一遍后感觉看了后面忘了前面。师姐指点要静下心来学习后，我调整心态，放松、静心阅读学习。一遍没看明白，再看第二遍，阅读时尽量把自己的心融入到当时的场景中去感受和体悟。有时会出现手心和脚底发麻发热，全身似暖流涌动的现象，近两天睡觉质量有所变好，本来半夜起夜后很难马上入睡，而这两天都是很快入睡，并且起床后精神很好。

晟丽

2023.2.26