

# 凤凰秘境传佳音 师生共谱凤凰曲（1）

发布日期 2023-6-19

——追忆2015年香港凤凰园“凤凰铜钟、凤凰神掌、人体天罩”修炼营

离我家不远处有一个美丽的国家级湿地公园——白龟湖，每每散步经常会来到湖边遥望，似大海般的湖面随着微风将湖水拍打岸边。一日，当我又沉浸在湖水的涟漪中，好似一个模糊的身影从远方泛浪而来。……是达摩祖师，我脑海随着光影好像看到达摩祖师一苇渡江，晃晃而来接着又远去了……一霎那，我好像又穿越到了2015年与达摩祖师息息相关而难忘的香港凤凰园“凤凰铜钟、凤凰神掌、人体天罩”修炼营。

2015年9月28日，来自不同国家和地区的二百四十多位凤凰园园友们在美丽的香港北潭涌度假营与大同师尊相聚，满怀喜悦地参加了香港凤凰园“凤凰铜钟、凤凰神掌、人体天罩”修炼营的开班仪式。当晚正值农历八月十六，清风徐徐，皓月当空！

本次修炼班的学员里，有祖孙三代同堂，也有父子、母女、夫妻。其中年龄最大的87岁，最小的7岁。学员里有跟随师尊修炼三十余年的资深园友、失去联系多年而又重新归队的园友、也有远涉重洋的海外学员。特别值得一提的是本次修炼营年轻人成了本期修炼营的主力军，年龄分布主要在20-40岁之间，都是对灵性有一定追求，愿意投身“三教”的新生一代。

开学典礼上，大同师尊在热烈的掌声中向全体学员作了重要开示：提出了三大修炼课题：一是修德——学做人，像孔子那样克己复礼；二是习法——学成仙，这是一个系统的修炼工程，而本次修炼营学习的只是小学课程；三是走回归之路，脱胎换骨，返老还童，实现本届文明全人类的梦想，返回宇宙家园。同时，师尊提出修炼要牢记八个字：“不忘初心，方得始终。”，只有时刻记得自己的初心，持之以恒，我们的梦想才会实现。

开学典礼的最后，大同师尊向全体学员发布辟谷信息。师尊说：“辟谷服气对于我们修炼的人来说是必修的功课之一，炼黄老之术，辟谷非常重要，达不到辟谷，生命回归很难。要想延年益寿，长生不老，返老还童，需要辟谷来开路，辟谷是基础。师尊祝福全体学员在修炼营这五天能够接收到辟谷信息，取得好的效果。

开学典礼结束后，根据嫦娥女神的信息，临时增加晚间课程，大同师尊亲自示范如何采集月亮精华，按照一定的路径输入身体储存。师尊告诉我们：“十五的月亮十六圆，一年中最好的月华能量就在今晚”。当晚上空的明月温润如玉，月光如水银泻地，充满了仙意的色彩。学员们在大同师尊的指导下一起习练，如此盛况实在是少有的特别景致。

月亮似水柔和的能量解去了旅途劳顿，给大家的内心融入了平静、祥和、愉悦……上天迎接我们的第一天就送上了一份最珍贵天赐礼物！入秋夜晚月华的佳酿浸透着我们每个园友的身心灵。“凤凰神掌”的天采法——内外宇宙能量交换术，当晚就让我们提前得到实践学习了。

兴许是头一晚采集了月华能量，开课第一天，学员们个个神采奕奕，礼堂内坐无虚席。大同师尊以“行孔孟之礼，炼黄老之术，走回归之路。”，如何“学做人”为开篇：礼仪回归和学做人，关系到地球风水，关系到人类终极梦想的实现。大家深入学习了凤凰园礼仪的五大根基：孝尊亲师、恭敬万物、知恩报恩、慈悲柔和、信守承诺。师尊较详细讲解了凤凰园生命大回归系统工程，让学员们进一步对凤凰园有了更系统、更清晰的认识。当日正值发布辟谷信息的第二天，师尊现场询问接到到辟谷信息的有多少学员，当场有40%的学员纷纷举手表示已经辟谷，而贵州团队是全体学员集体辟谷。贵州团队在历届凤凰园修炼营中，在辟谷上都特别突出，几乎都是全体辟谷，且效果显著。有几位新园友，也顺利地接到了辟谷信息。学员们感到非常神奇，接下来几天都没有饥饿感，一直顺利辟谷到课程结束。大家为全面提升身心，充满信心，都愿意为实现人类长寿健康、返老还童的梦想而努力，成为一个真正的觉醒者。

## 凤凰铜钟 今非昔比（修炼课程之一——凤凰铜钟）

“凤凰铜钟”是旧版“铜钟术”的升级秘法版，是凤凰园初级养生秘法的重要课程，其特点是：从宇宙深处摄取高维能量，培养真气与人体能量场，调和阴阳气血并疏通经络；习练时间短，却快速打通淤塞的穴位、经络并排除体内的负信息、负能量、阴垃圾，从而唤醒细胞潜能。此秘法特别之处在于：习练者可呼

唤一对凤凰从天而降，与习练者合二为一，在习练过程中由凤凰全程指导，从而提升习练者的能量。因此，新升级版的“凤凰铜钟”无论是能量还是调理功效上都比旧版的“铜钟术”更高、更纯。

大同师尊深入讲解“凤凰铜钟”的修炼机理和修炼原则后，便带领学员们随着“明镜菩提”这天籁之音开始了“凤凰铜钟”的习练，体悟身体的微妙感觉。随着师尊的进一步传授，学员们开始习练铜钟术、冥想术、莲花术、卧龙术、无忧术，体验姿势、呼吸、意念的掌控等等。在师尊的导引下，学员们懵懵懂懂进入美妙的状态，慢慢培养真气、调和阴阳气血、疏通经络；感受简单易学、时空随宜、动静互用，内外兼修、整体调理、辩证施法、达到大我修炼、性命双修的境界。

每日清晨，二百多位园友穿着红色凤凰服整齐划一地沐浴在阳光下习练，气场强大和谐。进入夜晚还在享用卧龙术、无忧术……

很多新学员习法后，身体就出现了不同程度的好转。而老园友们对升级版的“凤凰铜钟”更是赞叹不已，他们在回顾分享中说到：当呼唤来自宇宙的凤凰下来指导我们习练时，真的看到一对凤凰从天而降，来到我们身边，并与我们的身体合二为一。感觉自己被包围在一个能量非常强的气场里，浑身都在振动着，脊椎发热、发涨，手指气感流动。习练时间虽然短，但习练完毕后感觉身体轻松，心情愉悦，双目清澈，神清气爽。其中提到对身体疗愈的功效最多，很多学员来之前都是各种疾病缠身，心身处于痛苦之中。然而，一些学员仅仅只习练了一天“凤凰铜钟”，身体上的疼痛感就消失了。这么短的时间却有这样明显的变化，这便是“凤凰铜钟”特点之一：习练时间减短，却快速打通淤塞的穴位、经络并排除体内的负信息、负能量、阴垃圾。由于“凤凰铜钟”让大家身体迅速发生了变化，深受学员们的喜爱。除了上课时间外，在修炼营的大榕树下，红树林的内湖边，都可以看到学员们习练的身影。大家在凤凰园这个高维能量场里，一次次地接收着来自宇宙深处的能量盛餐，感受着身体的奇妙变化。

正如“凤凰铜钟”的心法口诀“千百年来铜钟术，而今融入凤凰园；铜钟长鸣益世人，凤凰展翅返本源；高速道上开车人，快也错来慢也错；唯有中庸真妙法，生命回归归来圆。”

## 凤凰神掌 外修内炼（修炼课程之二——凤凰神掌）

“凤凰神掌”属凤凰园中级秘法之一。在习练了初级秘法“凤凰铜钟”的基础上，课程进入第二阶段“凤凰神掌”。

“凤凰神掌”的凤凰展翅劲、龙人壮脊术、凤凰翔天劲、神女逍遥术、凤凰齐飞劲让学员们融入到了凤凰神掌的翱翔中，一个个就像凤凰降临，提升道德、开发潜能、激发功能、展翅欲飞……

大同师尊在开示上分别讲解了“修”与“炼”这两个字。关于修炼的“修”，“修”首先要提升境界；师尊提出三个“每天”：每天做一件好事，每天习法，每天笑嘻嘻。关于修炼的“炼”，主要有两条途径：一是“炼内气”，二是“采外气”。

“炼内气”要注意火候问题。师尊指出：“凤凰铜钟”要讲火候，而“凤凰神掌”更要讲火候。火候的总诀是六个字：无太过，无不及。习法者掌握火候的全过程，就是一个文武、阴阳、养炼交替使用的过程，使得文和武、养和炼、阴和阳，从而达到平衡。

练神掌的过程中，第一要悟，理解“三劲二术”有文火、武火之分。相对来说，练铜钟术、壮脊术、逍遥术是文火，催劲是武火，文火与武火要平衡。“三劲二术”交替进行，一阴一阳，有张有弛。有病者要以养为主，祛病为第一目标，先康复。

而“采外气”主要与宇宙万物进行良性的信息交换，与太阳、月亮、天空、大地、海洋、名山、秀水、树木进行能量交换，为布气作准备。

上课现场，大同师尊亲自示范调动宇宙能量交换，布气为几位重病学员进行身体的调理。其中最震撼全场的是来自一位重庆的学员，因脊椎患病多年，整个身体已经严重弯曲，过着脸朝地、背朝天的痛苦生活，走路已经非常困难。这次能来到香港，全靠重庆的园友们一路搀扶着她来的。当师尊为她布气调理后，她的疼痛感已消失了大半；而为什么说震撼全场，本文会在后面与大家分享。

师尊陆续为几个重病患者调理，纷纷取得好的效果，在场学员亲眼目睹重病患者当场疗愈，掌声雷动，经久不息。师尊开示说到：修炼“凤凰神掌”将促成人体能量场与宇宙强大的能量场达到最佳的共振态，对调节人的健康、婚姻、家庭、事业、风水、人际关系等各方面会起到良好作用。不仅对普通民众治病强身

很适用，对气功、瑜伽、灵修人士、医护工作者、针灸、推拿师、心理治疗师、风水师、体育竞技界等领域专业人士提高专业水准、拓展事业都有非常好的帮助。接着，学员们在师尊的带领下开始逐步习练“凤凰神掌”之凤凰展翅劲、凤凰翔天劲、凤凰齐飞劲、龙人壮脊术、神女逍遥术，并将“凤凰铜钟”融入其中。因为前一天已经有了习练“凤凰铜钟”的基础，在习练“凤凰神掌”时，能量与气感更加强烈。学员们在习法的强化后，自感全身经络通畅，精神焕发。特别是新学员初试“凤凰神掌”的威力，大家不得不由衷地佩服和称赞凤凰神功。其中老学员们分享到：过去，不管是练催劲还是铜钟术，都有一种空洞的感觉，每次习法都有一种应付的感觉；体会不到太多的变化，感觉像是有什么信息被“收走”了。但这次重新学习“凤凰铜钟”、“凤凰神掌”，感觉能量级别已经大大提升。现在练一个小时只感觉练了半个小时，精神健旺，有一种重新“复活”的感觉。而一位来自西班牙的学员则分享到：来之前，得知这次课程的内容像是我们多年前就已经学过的，但是还是感觉有必要再来参加学习，来接受能量，与凤凰园的能量场调频。通过这两天学习“凤凰铜钟”、“凤凰神掌”，不远千里赶来学习是我人生当中非常正确、非常重要的决定。虽然学习的内容看似相同，但实质根本不同。新学习的两个秘法与过去的相比，微妙神奇，能量更强，能与身体更好的平衡。习练效果事半功倍。过去的功法感觉像是已经过了一个阶段，完成了一门灵修课，而现在，则开始启动了更高一个层次的修炼秘法。

大同师尊希望每位学员，回家之后要经常习练“凤凰铜钟”、“凤凰神掌”，一切来之不易，要懂珍惜。

正如“凤凰铜钟”心法之二：“幼苗天天长，磨石日日消；精勤毋懈怠，身轻心亦笑！”