天女三人行之二：辟谷功救世谈

2008-6-6

三位天功女修炼者有关天功的专题讨论

辟谷功救世谈

—— 天女三人行之二

天玫：5月12日，四川出现了罕见的大地震。现在很多人都很关注灾区，关注那里的人所面对的困难和挑战。可我觉得光是捐钱、捐物、献血，这些远远不够！你们说，灾区现在最需要什么?

天丽：你想说辟谷吗？

天玫：对。

天云：其实我也想到了这些。如果能够接到宇宙的辟谷信息，更多被埋在废墟中的人就会等到被救援的那一刻。我在电视中看到这样一个报道：有一位重灾区的老师，埋在废墟中大概好多天才被救援的官兵发现。记者采访他时，问他这么多天是怎么熬过来的？他说他是靠喝自己小便和吃纸张才维持下来的。我想，如果那些灾民能够接到辟谷信息，生还的可能性就更大一些。就连我年仅10岁的儿子都说，发生了大地震就可以感觉到天功辟谷功的重要了，因为在那样的大灾难面前，如果能辟谷，可能会有更多的人获救。如果有天罩保护，就更好了！

天丽：如果他们知道有辟谷这种可能就好了。不过，我还是很佩服那些生命力如此顽强的人，竟能忍受那么长时间的饥饿。

天玫：是的，那些挑战生命极限的人！在惊叹之余，我们却无法用现代科学来解释这些现象。

天丽：你是说，他们已经得到神助了？

天玫：一定是赤松子祖师在帮助这些人。你们注意到了没有？有些得救的人在接受采访时，神态非常安详。当他们深埋废墟中的时候，都坚信会有人来援救他们。

天丽：他们相信的是政府，还是神？

天玫：这可能连他们自己也说不清吧。

天云：我也觉得很奇怪，有的人是地震发生几天以后才被救出来的，可无论是从精神面貌上，还是从神态上来看，他们都一点也不像是被埋在废墟中好多天的人。于是我就忍不住在想，是他们的生命力顽强，还是神在庇佑这些人？

天玫：当然离不开神的庇护。那么，我们能为他们做些什么呢？我想，灾区的现状，使得粮食供给压力会很大。要是我们倡导节约粮食，减少消耗，也是对灾区的贡献。同时我也希望灾区的人会“天粮功”。能够不受饥饿的折磨，那该有多好!大师在演讲中多次提到《旷野的声音》一书，每次他都问大家，如果哪一天我们地球人到了书上所描述的沙漠旷野里，该如何生存?天功的回答是：取用天粮。“天粮功”就是提高我们的生存能力的一种方法。

天丽：可是，我们怎么能让更多的人认识、了解这个功法呢？

天云：是啊！听说很快会出现全球粮荒，如果人们能意识到辟谷的重要性，那该多好！可现在这种形势，我们怎么才能将天功的辟谷功传播出去，让更多的人能够理解并从中受益呢？

天丽：我们又不能一厢情愿地向他们发送辟谷信息。要获得神的恩赐，人首先要打开自己的心。现在，不少人一听辟谷都不会接受。一方面会想到这是绝食。另一方面则会想到要放弃美食。绝食是不健康，而放弃美食对很多人来说就是放弃人生的一大乐趣。

天云：这就是说，最重要的还是改变人们的观念，特别是改变饮食观念，要让更多的人明白什么样的饮食才是真正健康的饮食？你看看现在的人，无限膨胀的欲望，再加上一种猎奇心里在作怪，天上飞的，地下跑的，没有什么不敢吃的。有句话说，“吃在广东”。去过广东的人都知道，广东人是很会吃的。为什么萨斯先从广东开始，难道不值得人们深思吗？

天丽：古人云：食色性也。现代人把“吃”上升到了不仅仅是果腹的地位。要让人认识到危机并不遥远，还不大容易。人的侥幸心理非常强。或者说是盲目乐观主义。很多人相信科学家有力量解决我们面临的各种问题。禽流感就是一个例子。很多人认为天功所说的禽流感灾难完全是危言耸听。

天云：人就是这样，只有灾难突然降临，几乎毁灭一切的时候，才会发现自己错了,可是已经晚了。为什么我们不能防患于未然呢？记得2003年，我丈夫的家乡突发特大洪水，几乎将整个县都淹没了。此前，老百姓们也都一直在说，大坝淤泥越积越多。很多人都知道，如果这样继续下去的话，遇到水灾就麻烦了。尽管如此，大家仍是抱着侥幸心理。所以尽管大家都在说，狼来了，狼来了，可没想到狼真的会来。那场特大洪水让很多人无家可归。

天玫：是啊，我们要防患于未然。为了能够在将来很可能会出现的困境中活下去，我们要具备各种各样的能力，而辟谷功就是帮助我们生存的第一功法。可是，要得到辟谷信息，长期保持辟谷状态，还是不容易的。就像刚才天丽说的那样，我们辟谷中的难关其实就是一个失与得的问题。然而，我们要知道，如果放弃美食，就会少些俗气，多些仙气。辟谷不仅能让人更智慧，更健康，还可以让人拥有更多可以支配的时间。从这个意义上来讲，家人都该支持我们辟谷。

天云：家人的理解和支持的确非常重要。好多年前，大师就说过辟谷要过三关。第一：自我关；第二：家庭关；第三：社会关。可要过这三关也是很难的。就譬如说“自我关”吧，有的人明明接到了辟谷信息，可却不愿辟谷，怕自己会消瘦下去，影响公关形象。怕这怕那，顾虑重重。还有的人接到了辟谷信息后，一吃东西就难受，而且不吃饭肚子也饱饱的，精神也很好。一连好多天都这样，结果就害怕了，还以为是自己肠胃有问题，就跑到医院里做胃镜，开了一大堆药。你说现代医学能给你一个满意的解释和答复吗？这样的人一方面对辟谷还缺乏了解，另一方面也是悟性不高。

天丽：是啊，这几关都不好过。而获得家人的支持更是个长期问题。我辟谷一段时间以后的确瘦得很厉害。每个看到我的人都希望我胖一点。妈妈更是如此。再加上工作太忙，练功不够，很快就不得不吃谷物了。

天云：是啊！“家庭关”是很难过的。这种例子很多的。有的人因为遭到家人的反对，精神压力很大。我们有一位老师接到了辟谷信息，人稍微有点消瘦，他的夫人就害怕了，甚至哭了起来。不过他很有智慧，他对夫人说：“你哭什么，我这是好事，你看我不吃饭，精神好，什么问题都没有。而且我感觉浑身轻松，练功时气感也比以前强了。可硬是让我吃，我吃下去就腹胀，难受，你也看到了，那不是遭罪吗？更何况在天功里，有的人都辟谷十几年了，人家不是一样很好嘛！”夫人觉得他说的有道理，慢慢也就不去反对了。

天丽：这还是他练功比较充分。繁忙的工作让我很难每天定时练功，更不要说每天四十分钟。大师说，我们要巧练。哪怕只有三分钟，也要诚心去练。此外，我们也可以把练功完美地与生活结合在一起，就是说，让练功生活化。不过，我还是觉得较长时间的练功或者打坐是灵魂的需要。有时候我真想离开家人一段时间。可老师们都说：在家修炼其实就是在考验我们的毅力。正所谓：大隐隐于朝世，小隐隐于山林。

天云：是呀！这可能也是上天在考验我们的毅力，就看你能不能顶住来自各方面的压力。我觉得关键还是看自己怎么处理。就像“社会关”，有的人在单位里吃饭，大家坐在一起，你不吃荤菜已经被当成另类了，可现在连饭都不吃了，更是说什么的都有，这时候就要看你的定力和智慧了。

天玫：我也是旁人的干扰大。在这里，赴饭局也是工作。毕竟这是东方人的重要交流场合。你不吃，还要解释，非常麻烦。所以，总要吃一点的。如果在辟谷期间，是不是可以在意念中请求上天原谅，允许我们吃些素的？

天丽：的确，这样的困扰我也有的。常有可能和我一起吃饭的人几乎都是吃肉的。听说我吃素，就让我吃鱼、吃蛋。鱼我明白地拒绝了，蛋却不敢公开拒绝。于是就尝一下，意思意思，以免废太多口舌，心里却忍不住向大师恳求原谅。不过，现在，只要可能，我总是拒绝和人一起吃饭的。一方面免了许多麻烦，另一方面也省些时间做些更有意义的事情。

天玫：说到这里，我想起了去年《读者》上的一篇文章，写的太好了，题目就是《我们活着做什么》。

天丽：你能简单说一下吗？

天玫：“我活着，全靠自然，众生的护持和养育，我这五十多公斤的躯体，从头到脚，从里到外，浓缩了太多大自然的牺牲，浓缩了人类文明太多的恩泽。我一伸手，一张口，就享用着大自然，就占有无数人的劳动成果。即使我躺在床上，不吃不喝，也在享用着。我至少在享用着制成的床以及这棉被毛毯，我同时也在享用这和平宁静的环境……”

天云：写得太好了，应该说这些话也道出了我们这些修炼者的心声。我们就应该以真诚、感恩的心去回报大自然的恩泽！

天玫：是的，这位作者真像一个修炼者。

天云：2003年，有一天，大师打来电话，在电话中大师向我发布了辟谷信息，于是我就一直辟到现在。开始时，我也有顾虑，害怕自己会瘦得很厉害，不过，现在看来，我的担心是多余的。可能是因为我是相对的辟谷，我还吃蔬菜和水果，所以我一直都不怎么瘦。

天丽：你太棒了。坚持了这么多年！我一直是阶段性辟谷。记得大师说过，要辟谷，连豆腐都不可以吃。目前我还很难长期做到这一点，因为我脑力劳动太多，心力消耗也不少，而练功补充的能量远远不够。

天玫：我现在没有辟谷，只是以素食为主，偶尔买荤菜，会有罪恶感。在我辟谷的时候，精神特别好，思维活跃，人也觉得轻松。更重要的是，我节约了好多时间，比如买菜、做菜、洗碗等时间，同时向自然索取的也少了，造成的环境污染少了。这真是一个对自己和地球都有利的事。

天丽：不仅省时间，也可以少吸收一些毒素。我们的世界已经不那么“绿色”了。

天云：是呀！辅导员也对我说：“辟谷不仅对个人的身体健康、对灵性修炼的提高有帮助，还可以减少对地球的破坏，减少地球资源的浪费与消耗，减少给地球制造垃圾以及减少对地球的污染。所以辟谷会对保护地球、保护人类作出重大贡献。”不过，我最大的问题就是偶尔会抵制不住诱惑，嘴巴馋，有的时候不是饿了要吃，而是馋得总想尝一尝，特别是遇到自己喜欢吃的东西。

天玫：我也有管不住嘴的问题。吃，不是因为饥饿，而是减轻压力。这是什么原因，思考一下，其实就是“欲望太强了”。

天丽：辟谷信息可以让人往两个方向发展。我现在还没转到节约那个方向。

天玫：让人往两个方向发展?如何解释？

天丽：噢，我没说清楚。就是说辟谷可能让人不吃，也可能让人吃得更好。出现后一种情况的人很可能以前胃口不大好，消化也不好。中医里不是说“思伤脾胃”吗？我从小就多思。

天云：如果辟谷做不到，那最起码应该先吃素。

天丽：我现在就是同事中少有的素食主义者。人们的第一感觉就是我信教了。我解释说：是我不忍心伤害生命了。

天云：我有的时候也参加一些活动，和大家一起去餐馆吃饭。看到我吃素，别人也不理解，七嘴八舌，说什么的都有，可我就像没听到一样，该怎么做还怎么做。毕竟饮食习惯是我个人的事，与他人无关。所以有的时候我们不能抱怨别人，说别人影响了自己，关键是看自己的定力如何。

天丽：我和人一起吃饭时，对方经常会迁就我一下吃素，可是有人根本就离不开肉，即便他知道肉对人体的危害。更有人无法理解人不吃肉还能活着。

天云：是啊！现在很多人都有这种错误的认识，认为不吃荤菜会营养不良，有的人一顿也离不开肉。因为我们是一家人吃素，所以很多人都奉劝我，要给孩子吃荤菜，因为他正在发育，他们认为吃素会造成营养不良。可我儿子长的比同龄人都高，非但不缺营养，而且一切正常。

天玫：你们在吃素的时候心情如何？

天云：我感觉吃素很舒服，一看到荤菜就难受，恶心。每次去菜场，看到那些肉摊上血淋淋的肉，我就难受得不得了，头都晕，真的有些目不忍睹。

天丽：对荤菜我没有兴趣了。一点不觉得馋。

天云：记得我第一次不吃荤是在练功一段时间后，突然看到荤菜感觉很不舒服，吃了就腹泻，所以我就知道，我不能再吃了。他们说这叫“辟荤”。

天玫：放弃荤菜，基于对生灵的慈悲心，那才对啊！

天丽：我再也无法理解饭店门口打出的各种动物招牌。为什么人们想不到这些动物被杀时的恐惧呢？

天玫：最近，看弘一法师的书，说他出家吃素“满心欢喜”。

天丽：佛家的素菜的确让人喜欢，可是吃素也容易让人变得奢侈。

天玫：十分理解。

天丽：把素菜做得精致原本是让人放弃荤菜，可是要放弃精致的素菜也很难。说到底，还是要从减弱口腹之欲做起。

天云：其实关键是改变人们的饮食观念，要让人们真正明白吃荤对自身不利，最重要的就是要知道“因果”。可这些又有多少人能接受呢？我儿子最早不吃荤菜是因为看了一个VCD那个碟片说的是一个真实的故事：一个人打蛇、吃蛇，最后变成了“蛇人”。他患了一种很可怕的皮肤病，全身的皮肤就像蛇皮、鱼鳞一样，非常可怕，奇痒无比，衣服都不能穿，不停地挠自己的皮肤，活的非常痛苦。我儿子看了之后，感叹地说：“这么可怕，谁还敢吃荤菜呀！”有几位功友看了这个碟片之后，也一下子就开始吃素了。所以，关键还是要让大家明白“因果律”，明白了，你让他吃他都不敢。

天丽：就是要用大量的事实去教育大家。

天云：我也觉得这是最好的办法。台湾的李家同教授的一篇文章让我深有感触。他的一位朋友去印度的加尔各答一家餐馆吃饭，正在品尝着美味的食品，可一抬头，看到一个浑身衣衫褴褛的印度儿童正爬在窗外垂涎欲滴地望着自己盘子里的食品，他一下子食欲没有了，心里说不出的难受，当他追出去的时候，这个孩子已经跑的无影无踪了。从此后，这个朋友每餐都吃的很简单，他说，想想那些受苦的穷人，我们再大吃大喝的话，就会有一种罪恶感。

天玫：我以为，赤松子祖师就让某些人一看见荤菜就难受，让他自然吃素，或者干脆辟谷。

天丽：那么，你怎么理解辟谷呢？到底怎样才是真正的辟谷？或者说：这个“谷”到底指的是什么？

天玫：辟谷就是要排除五谷杂粮和一切荤的饮食，牛奶、酒类，甚至水。

天丽：在字典里，“谷”指所有庄稼和粮食。但是辟谷功不仅是指不吃这些东西。

天玫：农村有一说，在初夏时，不吃任何东西，将肠胃排空，有利健康。

天丽：那么你们知道吃谷物有什么不好吗？

天玫：中国有句话“盈则亏”。

天丽：此话怎解？

天玫：我们天天吃饭，除了少量被身体吸收，大部分都变成了肮脏的排泄物；现代人得的许多疾病，不是营养不良，而是营养过剩或不当的饮食造成的。我们真的需要那么多的食物吗？

天云：民间有这么一句话，“吃五谷，得百病”。这句话用今天的话来解释就是：人是吃五谷的，所以生病是很正常的事。但我想，这句话可能还有其他的解释吧？

天丽：据说，道家修行者之所以不吃谷物，有一个原因就是谷物会让腹内的寄生虫得以长生。

天云：这个说法倒是有趣。不过，从我们个人来看，少吃或不吃东西也是好的。看看我们今天的地球，还有什么食品是“绿色”的、没有毒素的，可以放心吃的食物又有多少呢？我听净空老法师讲过这么一个故事，他说别人请他去一个规模很大的养鸭场参观，主管不无自豪地捧着一只手掌大的鸭子问老法师，你看我这只鸭子出生几天了？老法师说大概有一个星期到十天吧！可对方的回答让老法师吓了一跳，他说这只

鸭子昨天刚刚出生。更令人吃惊的话还在后面，他们说这种鸭子养到两、三个星期就拿到北京卖了，而且北京烤鸭店三分之一的货源都来自他们那里。鸭子为什么会长得那么快？他们用的饲料全是化学物质。你们说像这种食物人们吃了还能有个好吗？所以从另一个角度来讲，还是辟谷——吃天粮，吸收宇宙的能量最好、最安全、最没有负作用。

天丽：其实，天粮功是让人一点东西也不吃。所以真正的辟谷其实就是靠光能量活着。

天玫：天粮功＝辟谷功＋辟水功，辟水很少听到。

天丽：如果还不能彻底不吃东西，就吃蔬菜，水果。我感觉蔬菜更轻灵，毕竟植物是人在从食天粮转为进食地上植物的首选食品。

天云：我想应该是的。我们这里就有人辟水的，天粮功修炼好的功友连水都不喝的，因为她不感觉口渴。这又让我想起了《旷野的声音》这本书中提到的一个细节：澳洲土著人看到那位美国女医生渴得不停地喝水，不由瞪大了眼睛。那么高的温度，又是在沙漠中，他们竟然不觉得口渴，这不就是一种辟水现象吗？

天玫：《旷野的声音》中，澳洲土著人向大自然索取的食物也很少。虽然他们也吃动物，但是吃之前，他们都要举行谢恩仪式。他们的排泄物、垃圾也处理很好。

天云：所以五万年以来这些真人没有给地球留下任何垃圾。可看看我们现代人，给地球造成的垃圾简直吓人。要尽可能少的向大自然索取，最好的办法就是辟谷。因为很多人不断索取和破坏地球资源的一个重要原因就是为了满足吃的欲望，比如为了吃肉而饲养动物，而动物则要吃很多的粮食，而且排泄物也污染很大。

天丽：辅导员有一次在上课时转达神的话说：几千年来人就在低头向地球索取，早已忘记天会给我们帮助。

天玫：是啊，无论彻底辟谷，还是吃素，都是神在帮助人类回到远古时代的状态，让人与宇宙大师更好地沟通，使人体场、地磁场、宇宙场更好地共振起来，使人灵魂中的灵性部分苏醒和发展起来。

天云：自从人远离了神，人的欲望不断膨胀，真可谓“欲海难填”。人类为了自己无限膨胀的欲望，也一直在伤害着我们的地球母亲。这让我想起天网中的一句话：“本届文明是以挖掘地球宝藏为主要形式发展起来的……”是啊！看看现代的人类，挖掘地球宝藏从陆地转为海下，真不知道将来会不会将手再伸到外星球去？只要听说有宝藏，哪里都敢下手。人类为了自己眼前的这点微小利益，不断地去掠夺地球资源，迟早有一天会付出惨痛代价的！因为人们意识不到，这本身就会引起一种恶性循环。

天玫：当今世界所面临的一个重要课题就是：减少人的欲望。现代人的痛苦、迷失，都在于一个“贪”字。萧伯纳说过：“人生的苦恼有二，一是欲望没有被满足，二是它得到了满足。”由此可见，苦恼是果，欲望是因，所以我们要获得快乐，并不在于如何摆脱苦恼，而是要让智慧穿越欲望的弥障。

天丽：我想，人之所以如此贪恋物质追求，一个重要原因就是人不知道自己并非仅仅生存一世。很多人都不愿错过这一生的享受，总怕以后再也没有机会。如果人懂得了灵魂的长存，很可能就会选择更高远的目标。说到底，还是人不知道自己为什么生而为人。

天玫：要是李汉堂修炼天功，他会把《人为什么活着》这篇文章写得更精彩！

天云：是啊，他写出了人的渺小，写出了感恩的心，却还没有认识到我们也要感谢那么多的神。几千年来，神虽然离开了人类，却没有停止对我们的关注。现在，当地球陷入危机的时候，神又来到了我们身边，唤醒我们的灵魂，让我们认识到地球母亲所受的重创。现在，从梦中惊醒的我们也要让更多的人能够认识到辟谷的重要性，要让人类在大灾难中觉醒。

天丽：让人知道自己的根，自己曾有的能力。

天玫：地球上的海啸、雪灾、地震，不就是地球不断向人类发出的警告?我们要从灾难中吸取教训，要反思人类的行为与意识。

天丽：是的，只是很多人还只是认为，地震是一种难以预测的自然现象。这一次汶川地震据内行人说，就是我们破坏长江的一个后果。

天云：我赞同天玫的看法。我也觉得地震、海啸是宇宙在警告世人。地球已经被我们人类糟蹋的体无完肤了，可我们人类还不觉醒，还在做着更可怕的事，完全就是在自掘坟墓。

天玫：是的，地神早已伤痕累累。

天云：记得乐天大师就说过：地震、海啸就是因为地球的这个地方生病了，病的很严重，生了一个肿瘤或者说脓包，这些灾难是宇宙在给地球动手术。大家只看到了那些灾区的人们很痛苦，骨肉分离、家园被毁，其实地球神更痛苦，因为他早已被我们人类糟蹋得千疮百孔，气息奄奄了。

天玫：他们的痛与哀号，我们人类听见了吗？不断被伤害的地球，不正是我们人类疯狂的欲望造成的吗?所以，辟谷的阻力我认为根本在于人类的欲望。

天丽：那就该让大家认识到这些欲望的不良后果：人在自掘坟墓。可是如何减少欲望呢？辟谷、辟水。我们是不是掉到了怪圈里？

天云：我也是这么认为的，要想辟谷，首先就要降低人类对吃的欲望。

天玫：辅导员的文章《美在瑞士》中写道：瑞士人虽然很富裕，可他们依然很勤奋地工作，也很节俭。几乎每个瑞士人每周工作42个小时。他们富有，但是他们更关注灵魂的成长和滋养。

天丽：对了，我们又说回来了。让人认识到灵魂的重要，才会努力辟谷，不管有多困难。不过，环境对我们来说还是挺重要的。在大城市里，个人毅力要非常强。

天玫：天丽说的对，毕竟是社会的人，要有点灵活性。但是，在可以控制的范围内，还是要坚持辟谷或吃素。

天云：最起码也要在饮食上达到素食或者说要吃得简单。

天丽：我现在的问题是，我还深陷在日常工作中，为灵魂所做的努力主要在道德修行上。

天玫：一样。有时感到矛盾，有时也不矛盾。

天丽：感谢理解。我先尽力让更多的人认识到灵魂的存在，神的存在。

天云：是应该从改变人们的观念入手，否则只空谈辟谷的重要性，还是很难让更多的人去接受。如果大量的辟谷者一批批涌现，而且个个精力充沛、精神抖擞、思维敏捷，那才有说服力。你们说呢？

天丽：是的。不过，我现在的条件只允许我从灵魂和神这个根本问题入手，做些启蒙工作。我没有更多时间顾及自己的功法修炼。有时想，我先顾别人，自己先不求太多的功能。

天云：其实在帮别人的同时，你自己也会得到更多。修炼者的功能不是自己可以求来的，而是修来的，在帮助别人中得来的。

天丽：这样做，是现阶段的选择。我想，该转型的时候，神会向我做出指示的。

天玫：在此次大灾难中，人们的大爱之心崛起，真令人感动！

天云：是啊！大灾难是会唤醒很多人的良知的。

天丽：我担心这种爱心不会持久。

天云：我也担心！因为人类太健忘了，总是好了伤疤忘了痛。

天玫：天丽的担心有道理，但是，我们要有信心。

天丽：现代媒体可以传播很多感人的事。可是如果人只是在某种特定的感人氛围中做出善举，就不会持久。相反，如果人知道，我们同出一源，彼此相连，是构成一个大“人”的一个个组成部分，我们的心就会时刻敞开，成为宇宙大爱之流的载体。

天玫：相信世人的灵魂不会忘记他们共同的根。

天丽：对，该有信心。毕竟总是会有些灵魂在灾难中蓦然觉醒的。

天云：我也希望这场特大灾难能让更多的人觉醒，能够认识到地球所面临的严重危机。

天玫：希望神帮助人类觉醒，减少欲望，增加大爱之心，重建阳性家园，也重建心灵家园。

天云：对，地球是我们大家共同的家园，需要我们大家携起手来一起去保护和拯救。

天丽：那么，我们就用意念能来助人觉醒吧！

天玫：是的，意念的力量是很强大的。

天丽：作为修炼者，我们任重道远。就在前一秒钟，我突然强烈地认识到：大师和他的学生一直说的重担，绝不仅仅是他们个人的。有一天，我们每个人都要挺得起来才行。要想将来有用，现在就要好好练功。有个德国朋友每天早晨五点多就起来练功，然后去上班。跟她相比，我还是不够努力。我们应该还是能够安排出一定时间来练功的。不要太宽容自己。

天玫：是的，我也是不自觉。

天云：我就经常恨自己，怎么老是这么懒惰。这是我的一个很大的劣根。

天丽：我也认识到，我太姑息自己的错误。侥幸心理也比较强。自己监督自己是多么难的事情啊！真要是有人天天督促倒容易得多。不过，要走好修炼的路，我们必须努力战胜自己。否则我们怎么去告诉别人，这条路该怎么走呢？

天云：我们最大的敌人应该是自己，人最难战胜的也是自己。所以大师要我们大家悔改，每天都改掉自己的一些缺点，尽管很难，但必须这么做，否则不会进步！

天玫：的确，不管是出世，还是入世修炼，人面临的困难首先还是自己。

天丽：对，现在，我们就对这个“自己”笑一笑，然后对它说：让我们好好合作吧！你们看，我们是不是可以像对孩子一样鼓励或奖励自己一下？

天玫：我想，最好的办法是请神相助。“天粮功”一文中有这样的表述：“为了‘三救’，请求天粮功宇宙大师将饮食中的负信息、负能量排到宇宙黑洞里去，同时给饮食输入宇宙正能量，并请强化辟谷、辟水和降欲望、抗诱惑的信息，谢谢！”说到这里，我又有一个问题了：“饮食中的负信息、负能量”这句话如何理解？

天丽：负能量应该就是不好的能量。譬如，饮食里的细菌、病毒、化学物质就含有各种各样的负能量。

天云：不知道还有来自哪些方面的负能量？

天丽：好多阴性体里就含有负能量。譬如，信息灵、一些精灵啊，妖魔鬼怪呀。

天玫：哦！有道理。

天丽：记得大师的学生W的书里提到过一个例子，一个去世的老太太每天先去吃菜里的能量。一家人接着去吃信息灵吃剩的东西就会生病。

天云：真可怕！吃东西竟会给我们带来这么大的麻烦。遗憾的是，我们很难做到什么都不吃。我觉得有的时候，忙的忘记吃了，反倒没什么感觉，可一想到自己一整天都没吃东西，就会去给自己找个吃的，看来这个毛病也要改掉。

天玫：可能，我们要抽时间练功。练功不仅是接受宇宙信息，也是一种仪式，提醒自己，督促自己。

天丽：我觉得用合适的方式来奖励自己的进步也不失为一种好方法，至少可以帮助我们度过初级阶段。我想，如果我能战胜自己一点，就给自己一点奖励。

天云：好办法，我也这么做，鼓励鼓励自己！就像我们对待孩子一样，适当的鼓励自己可能也会有所帮助。

天玫：奖励什么比较好呢?

天云：是呀！奖励自己什么呢？

天丽：看点自己一直想看却没时间看的书？

天玫：看一直想看却没时间看的书，很好。

天丽：和朋友通个电话，聊聊天，也许就是一个渡人的机会呢！

天云：对了，我还有个提议，我们三个天女也可以互相提醒，互相监督，互相帮助，大家也学《旷野的声音》中的澳洲土著人，看看人家身上有什么优点，有什么值得我学习的地方；或者一看别人身上有什么缺点，就赶快自问“我有吗？”有，就赶快改，这也就是大师提倡的“以人为镜”。我想只有这样，我们才能更快地提升自己。

天玫：我们互相学习、互相督促，努力!

天丽：那就好好努力吧！回报我们获得的厚爱！回报给我们生命的宇宙。

2008年6月6日