

# 修炼要从身、心、灵入手

□ 2013-9-27 □

我们夫妇俩是天功爱好者，从1994年修炼至今已经十几年了，但由于各种原因未能深入，时有收获；有时停止不前；心中自问原因何在？

2013年5月初，我们夫妇、姨妹等参加凤凰园香港首期养生修炼班，由大同师尊亲自授课。这次香港之行让我大受启发，找到了前几年停止不前，时有倒退的原因，即：修炼不能光练身，必须要在身、心、灵三字上老实苦修巧练才能一步一步真正进入凤凰园。

6月21日早晨五点四十五分时，我在学校体育场边的树下修炼“天爱真言”。我发自内心向宇宙、地球、万物生灵忏悔、反省、自责；由于我过去无知，内心的私欲、贪婪，为己一饱口福，给宇宙、地球、万物生灵造成了极大的伤害，许多生灵被我伤害而失去了生命；正由于此，也深深地伤害了我自己。多年来老是觉得这里痛，那里不舒服。总是头晕，头麻、头胀，身体无力。一年四季吃药不断，却疗效甚少，头脑中始终想的是难受、不舒服。日常生活中对什么都不感兴趣，工作、生活受到了极大影响。我强迫自己不要去想，丢开，但实在是做不到，内心的痛苦只有自己知道。头脑中的病理信息赶不走，也不肯消失，真不知如何是好？

宇宙真的好伟大。由于我诚心忏悔，反省，自责，大宇宙没有嫌弃我。我在慢慢地修炼“天爱真言”时，突然感到双手及双臂有种暖暖的东西进入我的身体，我顿时体悟到，这是宇宙、师尊给我能量，给我的爱。我情不自禁地流下了眼泪，我从内心深处感恩宇宙，感恩地球，感恩师尊，感恩万物生灵。

心情平静下来之后，我深感，凤凰园之路我是走对了。我要把师尊的“学做人”教导时刻放在心中；要敬重、爱护宇宙，地球，万物生灵；对自己身上的任何一个独立生命体都要爱护、关心，如果伤害了他们，要向他们真心忏悔以求原谅。我深深体会到，只要你诚心诚意忏悔、悔改，相信他们一定会原谅你、爱护你。现在我的头脑比以前轻松了许多，能做到想得开，放得下。

我深深的感恩，并衷心祝愿全球的凤凰园园友身体健康。

（中国）施龙