凤凰园2013香港养生营报道之二

发布日期 2013-6-8

师尊在养生修炼班上

天爱真言 荡涤心灵

2013年5月6日上午，在轻柔动听的音乐声中，学员们有序进场入座。随即，师尊为全体学员传授了凤凰园第一步曲：凤叩九天秘法之一——“ 天爱真言 ”。

在开示中，师尊对“ 天爱真言 ”的传承、演变和最终成为凤凰园养生秘法之一的原因做了解说。这套秘法源自夏威夷土著世代相传的心灵疗法——Ho’oponopono（荷欧波诺波诺），意为“ 改正 ”、“ 矫正 ”。师尊坦率地说，多年前曾经有好几位美国的学生向他推荐Ho’oponopono（荷欧波诺波诺），但却没有引起他的重视。后来师尊去加州北部“ 莲花生大师和平学院 ”闭关时，天显祥瑞，收到宇宙赐下的凤凰园“ 天爱真言 ”。“ 天爱真言 ”中去除了“Ho’oponopono”世俗的部分，重新提炼而成。宇宙让我们重视“ 天爱真言 ”，并大力推广，造福众生。

“ 天爱真言 ”秘法分静态法态法。动态法的四个连贯动作，提升了“ 天爱真言 ”的灵性修练层次：

念、做“ 我爱你 ”时，把心中的爱提升到人体至高无上的头部，再向空中释放；寓意自己真诚的爱心，让宇宙作证。

念、做“ 对不起 ”时，在胸前交叉的双手是忏悔和道歉的卑微姿势，然后将双手臂放平；寓意打开心门，使对方看到你的真心，有利于双方心中冰雪的融化。

念、做“ 请原谅 ”时，双手成由额前降至胸前，低首悔过；寓意如山重的负因果也会变矮、变低，与对方的沟通空间得以拓展。

习练天爱真言

念、做“谢谢”时，山形的双手掌指尖向下并分开，然后双手在头顶合掌移至胸前；寓意如山的负因果崩塌消失，并以真诚的感恩之心，感动众生、感动宇宙，产生天人合一的效应，一切困难迎刃而解。

“天爱真言”对家庭、事业、人际关系、风水、因果病的调理都有效。师尊开示说，这种能量调理是在宇宙全息的理论原理上进行的。宇宙中充满了大爱的能量和正气，只要你将自己的能量场、宇宙的能量场与对方的能量场共振，没有解决不了的问题。运用天爱真言调理的对象可以是人、动物、植物、人体的脏器、细胞、乃至天下万物。根据宇宙全息论原理，世上一切的不幸，都有自己的“因”，只要我们挑起百分之百的责任，以真诚的心去念诵“天爱真言”并配合动态法，生命的道路就会显现光明。“爱”就是阳光，只要给予持续的“爱”，坚冰也会融化。

随后，在优美、舒畅的音乐声中，我们集体练习了“天爱真言”。当我们向宇宙、地球母亲送去凤凰园的大爱时，想起了地球母亲无私地向人类奉献爱，却不断被人类伤害，许多学员都流下了忏悔的眼泪。泪水荡涤、清洗着我们的身心灵。

师尊告诫大家：不要小看每天念诵的天爱真言。让我们珍惜这份上天馈赠的礼物，向世界发送出爱的能量。从今天起，请带着谦卑、真诚、感恩的心念诵：

我爱你！对不起！请原谅！谢谢！

音乐是藥 益寿延年

5月6日下午，师尊向全体学员做了开示，题为《音乐是藥的今天和昨天》，同时传授了凤凰园第二步曲：凤鸣九天之一——“音乐是藥”。此秘法以心灵语、心灵歌这种特殊的宇宙技术，用于调理自己、调理他人、调理动植物、开发潜能。

师尊在开示中说，“音乐是藥”可从中国的文字中体现出来，中文繁体的”藥”字，上面一个“草”字头，下面一个“樂”字。这说明，我们的祖先在久远时已认识到音乐对人体有治疗作用。

师尊说：在西方，古埃及有“音乐为人类灵魂妙藥”的记载；在东方，中国人早在6,700多年前就开始用声音来治病，但后来随着人类道德的下滑，音乐已无法单独胜任治病之效。

离现在6700年，炎帝神农氏诞生，人类学会了用草藥配合音乐对疾病做综合治疗。到2,000多年前的战国时期，中国的《黄帝内经》进一步提出了“五音疗疾”。古人的音乐疗法是根据宫、商、角、徵、羽五种音乐的特性与五脏五行的关系来选择曲目，进行治疗。如宫调式乐曲，有如“土”般，可入脾；商调式乐曲，具有“金”之特性，可入肺；角调式乐曲，具有“木”之特性，可入肝；徵调式乐曲，具有“火”之特性，可入心；羽调式音乐，具有“水”之特性，可入肾。中华民族的圣人先贤极其重视用音乐教育大众，陶冶民众的道德修养。因此宇宙赐下“音乐是藥”秘法，让我们用心灵语和心灵歌祛病强身，益寿延年，改善人际关系，引发灵感，并进一步与动植物沟通，治疗动植物的疾病。

俗话说“病由心生”。师尊说，要治病，先要正心。好的音乐能正心，好的声音会救众生。语言是信息，声音是载体。“音乐是藥”秘法，提高了心灵语、心灵歌的能量场、能量级别，使我们的正意念力越来越

强大，送给自己的身、心、灵，身边的亲人，以及素不相识的人。我们有此机会接受宇宙高维能量的洗礼，挖掘心灵深处的语言、歌声，优化肉体、纯化心灵，同时把心灵语、心灵歌作为福音，传送出去，造福人类、造福地球，这是宇宙给我们的神圣使命。

师尊在激发心灵歌

师尊说，放下对你毫无用处的“ 垃圾 ”，放下你的身段，用真诚、谦卑、感恩的心态，去接受宇宙给你的神圣礼物。……要学习弥勒佛，把众人的烦恼接过来，放下自己的烦恼。从小事做起，从帮助他人做起。要具备谦卑的品德，如同高山上的小溪要融入大海，就要不断地往下流，往下流……流入江河，最后汇入汪洋大海。我们的肉身与常人无二，但我们的灵魂却不同。心灵语、心灵歌就是呼唤我们远古的身、心、灵，带我们回到那古老的神圣家园。从当下起，隐化我们繁杂的阳性意识，开发深埋我们心灵的阴性意识，把特异思维和特异语言开发出来。心灵语、心灵歌是宇宙赐予我们的礼物，在假话横流的当今，它是难得的一件带领我们身、心、灵回归的神器。珍惜今天的机会，将美妙的歌声传扬出去，让我们的心灵之歌在世界各地唱响，让文明跳跃、生命回归，迸发出夺目的光芒。请大家讲出心灵深处的语言；唱起来自宇宙深处那久久未唱、一直遗忘的神圣歌声。

在师尊引导下，新老学员一起，轻轻唱出了《吟心藥歌》—— 一首来自心灵深处的歌，唱给自己的心，唱给远方的亲朋好友，唱给需要帮助的人们。师尊说，《吟心藥歌》可作为天药，治疗我们的心病。

接着，师尊带领大家唱起了《阴阳平衡养生歌》——此歌以男女对唱的形式展开，男唱女合。师尊指出，以柔为妙，以收阴阳平衡之效。一时间，大礼堂里回响着学员们来自心灵的柔美、充满爱的歌声。

习练音乐是藥

在课堂上，学员们讲出了深埋心灵的忏悔之语，唱出了久藏心灵的寻觅之歌。这种声音与宇宙高维能量场共振，产生出的强烈正能量震撼人的心灵。很多学员激动不已，失声痛哭；有些学员找到了自己久别的亲人，相拥而泣；场景十分感人。

5月9日，师尊再次为大家开示，并发布了《神人养生歌》的信息。师尊说，所谓神人，即半人半神，拥有人的躯壳，神的内涵。炎帝、黄帝、尧、舜、禹都是神人。宇宙信息是让园友们通过养生，努力逐步达到神人境界。在21世纪，一种新人类即将诞生！

全体学员跟随师尊唱起了《神人养生歌》，这是一种语言难以形容的心灵之歌，恍如身在远古人类，又仿佛来自宇宙……携带着不可阻挡的灵魂穿透力，穿越时空，叩击着现代人的心灵。一名西班牙园友在她的分享中特别提及对第三支歌的感悟：唱神人养生歌时，我感觉课堂上方有个金色能量球慢慢下降，向大家送去宇宙能量。

人体梳理 早睡早起

5月7日，香港凤凰园养生班的学习进入到第四天。师尊传授了凤凰园第一步曲：凤叩九天之二—— 人体梳理。

师尊在开示时说：宇宙把这部秘法交给我们，主要是让我们早晨起床后就能习练养生，因此也把这节课的开示题目定为：《晨曲》。师尊就养生的重要性及如何做好养生等问题对园友进行开示。

师尊强调，21世纪是人类文明大跳跃、人类生命大回归之际，人类的灵性修炼是大势所趋，西方国家的人们顺应发展潮流，已从物质追求转向灵性修炼；而我国仍有不少人沉浸在物欲的追求中，这已不符合人类发展的规律。要想顺利完成人类文明大跳跃、人类生命的大回归，我们必须从物质追求转向灵性修炼，必须要回到过去，从头开始、从零开始；要不断把基础夯实，一步一个脚印地走好。师尊告诫大家，要懂得珍惜，认认真真地把这几天传授的秘法学练好。

师尊亲自向园友传授了“ 人体梳理 ”秘法的修炼方法、原理及注意事项等。此秘法由八节组成：五更梳涌泉、拇指梳膻中、双掌梳脸面、虎口梳脖喉、剑指梳耳轮、五指梳鬓云、五指梳上肢和十指梳下肢。随后，由示范员对秘法的修炼动作进行了分步和连续的演示；学员们跟随示范员的优美动作认真习练。

随着经济发展和生活节奏的加快，不少人因工作压力加大，使以往规律的作息时间受到了极大地影响。长期持续紧张的工作而得不到较好地休养，不但无法提高工作效率，还会影响到身体健康。因此，人只有重视劳逸结合，早睡早起，加强修炼才能有效保持健康的生理和心理状态。

晚间理疗 亥时养生

5月8日上午，师尊为全体学员做了题目为《黄昏之歌》的开示。“ 晚间理疗 ”秘法是凤凰园第一步曲：凤叩九天之三。师尊开示说：宇宙告诉我们，“ 理疗 ”即调理疗法，非使用器具的物理疗法。

师尊开示说：亥时称人定，又名黄昏，即晚上9时整至11时整，是12个时辰的最后一个时辰。宇宙说，此时是排除白天的“ 灰尘 ”、排肺气的最佳时刻。肺健康，益五脏六腑。

师尊说：每日亥时，周身气血俱注于三焦，络心包，与眼、耳、肺、膈有联系，掌管人体诸气，可通百脉。此时三焦大军汇集，阴气极盛，要少喝水，安歇睡眠，保持五脏安静，身体进入全面修整。自古以来就有“ 亥时养生，三焦通，百病不生 ”之说。晚间理疗秘法就是亥时养生的方法。

师尊讲解了晚间理疗秘法的动作及其原理。晚间理疗秘法由十节组成，1.轻抖全身；2.双肾排污；3.拍打中府；4.喜拍膻中；5.保健肩臂；6.三指健腕；7.空拳甩手；8.擦腰健肾；9.轻敲胆经；10.后踮脚趾。

接着，在师尊引导下，全体学员以微笑、愉悦的心态、整齐一致的动作跟随示范员习练了晚间理疗。

师尊说，此秘法修炼时可以看电视。

习练晚间理疗

（中国）舒瑞华 王丽