

凤凰园养生的独特之处



2013年6月30日大同师尊在公益养生班上的开示（摘要）

发布日期 2013-8-11

凤凰园养生的独特之处，也就是凤凰园养生的特点：

既重视科学养生，也重视星际养生和远古养生。

一、科学养生

养生，已成为世界潮流，中国更是出现了养生热潮。
为什么会出现这种现象？因为：

人心不古，道德下滑，温室效应，环境恶化，无论是空中、地面、地下，土地、河流、空气……一直到人类喝的水、吃的食物、穿的衣服、住的房子、用的家具、无不充满了毒素。

这样一种环境，使人类不但处在“毒”的包围之中，而且毒素进入了我们的体内，毒化着我们的肉体 and 灵魂，严重影响了我们身、心、灵的健康。

在这样的环境下，动物、植物也遭到同样的厄运。

人类的疾病种类越来越多，不治之症也越来越多。据西方科学家研究，现代医学只能解决人类健康的百分之十，那百分之九十的健康问题怎么解决呢？只能靠自己！

这是世界性的灾难和危机，中国的问题尤其严重。

人类通过榨取地球的精华物质，来满足自己的享受欲望。在物质生活越来越丰裕的情况下，不少人突然发现自己的健康出了问题，生存也出了问题。于是，不少人纷纷惊醒，给自己出了一道题——“如何通过养生来求生存？”

养生热潮正是时代的产物。如何养生，更是不少人关心的一个问题。那90%现代医学解决不了的健康问题，只能从养生上去找答案，只能自己救自己。

养生，必须从“治未病”做起；“上工治未病”。一部《黄帝内经》说到底就是养生。养生是《黄帝内经》的最高境界。

近年来，中国的养生活动风起云涌，出现了好多养生门派、养生专家；电视、电台、报纸、书店，到处在讲养生，写养生。“养生”成了时髦用语。养生馆遍布神州大地。

在“养生热”中，好多方法是可取的。但难免鱼龙混杂。即使是老祖宗传下来的世代行之有效的养生法，现在是不是仍然有效，也要推敲。因为，地轴已经移动，南北极在移动，节气已经起变化，加上人类道德的下滑、环境的破坏，现在的地球和人类已经不是从前的地球和人类了。现在的肉类、鱼类、牛奶、鸡蛋、大豆，等等，也已经不是几十年前的肉类、鱼类、牛奶、鸡蛋、大豆了。更何况每个人有自己的具体情况，一种适合张三的养生方法，不一定适合李四。

所以，运用养生方法不能生吞活剥。要因人、因地、因时而异。要有所鉴别，有所选择，不能乱养生。我们要“控制”养生，不要被养生所“控制”。不是有“电脑控”、“绿豆控”吗？乱养生也有可能成为“养生控”。

这就关系到科学养生。因此，凤凰园重视科学养生。

二、阴、阳养生

阴阳学说认为，天地万物皆有阴阳，缺阴、缺阳都不行，只有阴阳平衡才是完整的，完美的。养生也有阳和阴。

目前社会上流传的养生法基本上属于阳养生。科学养生属于阳养生。阳养生，基本是服务于肉体的养生。

一个人的生命是由肉体 and 灵魂构成的。只讲肉体的养生，而不讲心灵的养生、灵魂的养生，即不讲阴养生，这个养生是片面的，最后还是养不成“生”。

阴养生就是心灵的养生、灵魂的养生。

经过三十年的探索、研究，凤凰园通过远古养生、星际养生来清洗、修复、滋养、强化心灵和灵魂的正能量来达到祛病健身、益寿延年的目的，已取得一定的成效，这种远古养生、星际养生，就是阴养生。凤凰园的阴养生已经初步形成了一个体系。

科学养生是阳养生，以粒子的正能量养生为主；星际养生、远古养生是阴养生，用光波的正能量养生为主。科学养生以养肉体为主，从正面影响心灵；星际养生、远古养生以养灵魂系统和肉体的能量体为主，从正面影响细胞。肉体 and 灵魂的养生不能偏废一方，阴阳双方要平衡，否则这个生命是不完整的。

星际养生，就是把我们的身、心、灵相对应，用宇宙技术吸纳高维星球的能量来滋养、调整、延续生命，或直接与高维星球的高智慧生命，甚至宇宙大师(天神)取得沟通，聆听他们有关养生与创造生命奇迹的教诲。

有的人肉体养得好，灵魂出问题，就是没有去重视阴养生。阴养生又关系到道德问题，星际养生、远古养生会把一个人的道德修养提升起来；没有良好道德，星际养生、远古养生是不会成功的。所以，星际养生、远古养生也是解决当前社会危机的一把钥匙。

三、远古养生

什么叫远古养生呢？

就是地球人通过时间回溯法，提取远古的正能量来养生，也就是把一个人放到远古的时间里养，其理论基础是古人传下来的“灵魂学说”和凤凰园从宇宙提取的“时间流学说”。

《黄帝内经》里说到，远古有一种与普通人不同的“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”，他们有着高道德、高智慧、高功能、高生存能力。远古养生法，让生命返璞归真，回到一千年、两千年、三千年、五千年，甚至八千年前，回到贤人、圣人、至人、真人时代。通过习练古人秘传的和宇宙信息传递的养生秘法，人类是可以做到这种养生的。

当今世界上，还有一些民族的原住民，比如玛雅人、美洲印第安人、澳洲真人部落、非洲的一些土著民族，马来西亚的一些土著人，至今还在沿用他们老祖宗传下来的远古养生法，如符咒疗法、声音疗法来解决健康问题、和谐问题，在地球环境越来越恶化的情况下，使他们的民族和种族依然能生存和繁衍下去。

美国一位女医生写的《旷野的声音》一书中，描写一个她亲眼所见的事实：一位澳大利亚真人部落的年轻

人在旷野中行走时跌落山崖，造成严重腿骨骨折，骨折部分露出皮外像一支象牙；部落的女巫师对着折断了的骨头念咒语、唱心灵歌，象牙似的骨折部分立时收进去，马上愈合。这位骨折的年轻人立即可以走路，第二天恢复如初、行动自如。

凤凰园的远古养生法，还可以让学员进入时间流，回到过去生活过的年代，消负因果，来治愈心灵和肉体的创伤。

更重要的是：远古养生要继承各民族养生大师们遗留下来的古代养生秘法，或直接与这些大师接通信息，取得指导。

四、星际养生

什么叫星际养生？

远古养生的源头，实际上是星际养生。地球人通过特殊的方法，提取高维星球的正能量来养生，也就是把人放到高维的空间里来养，这就是星际养生。其理论基础是中国古人传下来的“天人合一论”、“五行学说”和现代的“宇宙全息统一论”。

中国古语说：“天上一日，地上千年”，不同时空有着不同的时间概念。

《水经注》中记载：晋朝时有一位叫王质的樵夫到石室山（现浙江省衢州市）砍柴，见二童子下围棋，便站在一旁观看。一局未终，童子对他说，你的斧柄烂了，可以回家了。王质回到村里，发现村庄已不是他上山砍柴时的村庄了，已过了数十年，相隔几代人了。这就是著名的烂柯（柯：斧柄）山的故事。

当代的宇航员返回地球之后，生理起变化，白发变黑，牙齿脱落处又重新长出新牙。以上事例说明一个道理：不同时空的能量是不一样的，高维的能量对低维的地球人的益寿延年、甚至长生不老、返老还童会起很重要的作用。

人体的肺、肝、肾、心、脾五脏，属性分别是金、木、水、火、土。把五脏与相对应的星球的能量场衔接、共振起来，也会改变五脏六腑的能量结构，会提升其能量等级，比如让属金的肺与金星相对应、相共振，就可以快速的改变肺的呼吸，使呼吸变得深、长、细、匀，以提高呼吸系统、心脏血液循环系统的健康水平，达到祛病健身、益寿延年的目的。

星际养生、远古养生，方法简单、见效快、没有副作用。

2013年5月，在香港举办的凤凰园七大秘法养生班，属于星际养生的有：太空漫步、颈椎保养、金龟吐纳；属于远古养生的有：天爱真言、音乐是药、人体梳理、晚间理疗；穷本溯源，远古养生的这四大秘法，也来自星际。