

凤凰园2013香港养生营报道之一

发布日期 2013-6-4

2013年5月4日，凤凰园360余位学员在香港新界乌溪沙青年新村，开始了七大养生秘法的修炼。当我们站在修炼班上课的礼堂外，吐露港美景尽收眼底，远处青山隐隐、水天一色，对面山脚下一尊观世音菩萨的立像依稀可见。感恩宇宙赐予我们这样秀丽静谧的修炼场所，七天的修炼生活从这里开始。我们轻松愉悦、圆圆融融地沐浴在能量之海中.....



大同师尊在养生修炼班上

太空漫步 星际之旅

清晨，师尊亲临指导学员集体修炼“太空漫步”秘法。太空漫步秘法系凤凰园九步曲第三步曲：凤舞九天系列秘法之一。太空漫步是奇妙的星际能量之旅，是通天术的升级版。其基本动作虽与原“通天术”相同，但修炼层次和能量级别大有提升。师尊结合五行学说对秘法每一节的动作和功效做了详细说明，使学员们对这套秘法有了更深的理解。



习练太空漫步

学员们身穿红色凤凰服，精神饱满，面带微笑，在悠扬的音乐声中，跟随示范员的示范，以柔美的动作开始习练.....

天钟鸣响之后，好似身前架设一通天绳梯，开始超时空的登月之旅。随后，根据学员自己身体脏腑的情况，按五行学说，选择从月球通向金、木、水、火、土五大行星的天桥；亦可随意走上哪座桥，然后准备进入

五大星球。天门难找，但要有信心。只要自己的身、心、灵与五大星球的高维能量场相对应并产生共振，便会在五大行星照射、流泻的五彩光指引下，摸索着进入天门。当进入五大行星的某个星球后，百花盛开，异香扑鼻。高维星球的芳香之气沁人心脾，渗透到全身各个器官、脏腑、组织；芳香能量融入并调理着我们的身、心、灵……接着我们走出太阳系，进入银河系，好似全身心沐浴在银河系的漫天甘霖之中，荡涤着自己的身、心、灵，轻松、愉悦……

太空漫步让我们回归大自然，融入大宇宙。没有病痛，没有烦恼。舍小我，求大我。在平和、安详的氛围里，祝福自己的亲朋好友和全体凤凰园学员都能纯化意念与心灵、优化肉体、开发潜能。

金龟吐纳 奇妙呼吸

5月4日上午，师尊开示说：“金龟吐纳”是凤凰园第三步曲：凤舞九天系列秘法之二。人类有三套呼吸系统，即：鼻肺呼吸系统、毛孔呼吸系统和穴位经络呼吸系统。呼吸的最高境界是穴位、经络呼吸。金龟吐纳是研究人类超级特异呼吸的一种宇宙技术，是让人类的三大呼吸系统走向宇宙化的高级修炼法门。

师尊说：金龟吐纳秘法由辟气术和强心术组成。辟气术是避开空气。特别是当今社会，空气污染极为严重，空气里含有的各种负信息、负能量、有害化学物质、病毒、病菌随时可能通过呼吸进入人体，对我们的身、心、灵造成伤害。通过金龟吐纳秘法的习练，习练者会程度不同的、尽可能少地吸进这些被污染的空气而进入特异呼吸，使呼吸变慢、次数减少。辟气可使肺功能加强，同时增强心功能，从而使呼吸、心脏、血液循环功能走向宇宙化。自古以来，金龟吐纳是人们梦寐以求的特异呼吸方法。

师尊又说：人类和动物的寿命长短与其呼吸、心跳成反比。呼吸越慢，心跳也变慢。现在，人呼吸18次/分钟、心跳72下，平均寿命70岁左右；狗呼吸40多次/分钟左右，平均寿命十几岁；乌龟3~5分钟呼吸1次，平均寿命300岁左右。

师尊告诉我们，金龟吐纳的作用和意义在于：一，内养。无论是正常环境还是灾难环境，金龟吐纳可使我们的心肺功能逐步宇宙化，使我们体内的耗氧量、耗能量降低，达到祛病强身、益寿延年、抗衰老、返老还童。二，外防。当前我们生存的外环境很差，空气污染极为严重。习练金龟吐纳可防止有害物质、邪气侵入我们体内。金龟吐纳习练到一定层次，碰到洪灾、海啸、地震也可以用特异呼吸来自救。



习练金龟吐纳

金龟吐纳有初级、高级秘法。这次我们习练的初级秘法中，有动态法和静态法。动态法又分为吐式和纳式。静态法调心，动态法调身。

在优美、舒缓的音乐声中，师尊用诱导语引导我们习练静态修炼法，我们进入全身心放松和空无杂念的冥想状态。绝大多数学员在师尊确定金龟吐纳的信息后，通过宇宙技术使地球三维时空与金星高维时空重叠，这时，学员们的肉身虽然在地球的三维，而其肉体的能量体和心灵已经进入高维，使鼻肺呼吸系统的能量场与金星高维能量场相对应，改变学员的普通呼吸为特异呼吸，逐步使呼吸回归到远古人类那种——深、长、细、匀，呼吸如抽丝的美妙呼吸状态。

接着，跟随示范员演示，我们进行了金龟吐纳“静”、“动”结合的修炼。师尊强调说：习练时要放松，要自然，要中庸，不要强求。

许多学员分享了在习练静态法与金星对接时，有明显的感受，有人感到晕，有人“听”到声音……许多学员“看”到五彩光出现……更多的学员谈到，金龟呼吸使自己的呼吸变慢了、相当慢，感觉非常舒服。有的学员感觉呼吸进入似有似无，无比愉悦的状态。

颈椎保养 首尝鲜果

5月5日，是凤凰园七大养生秘法修炼班开办的第三天。上午，师尊亲授凤凰园第三步曲：凤舞九天之三——“颈椎保养”秘法。

随着电脑时代的到来，颈椎病已在全球范围内泛滥成灾。颈椎上通大脑，下通躯干、四肢，在人体所处的位置如同兵家说的“咽喉之地”。中国民间有句俗语“四十脖子五十瘫，六十难过鬼门关。”可见此处一旦把握不好，就有可能铸成终生大错。更为严重的是，随着岁月的流逝，每个人的颈椎或多或少都有问题。许多人误以为颈椎不舒服只是小毛病而已，并未引起足够的重视，细究之下，其实不然。这颗隐藏在人体的“定时炸弹”一旦爆发，后果不堪设想。

“不治已病治未病”——是我国传统医学的经典著作《黄帝内经》中提出的中医预防保健的重要理论基础和准则。凤凰园的宇宙技术正是遵循这一原则，提前发现隐藏的病理信息，并治愈疾病。宇宙首次降下的颈椎保养秘法，是对全人类的垂爱。此次养生班的360多位学员成为幸运的首尝“鲜果”者。

师尊说，希望此秘法让没有颈椎病的人士，永远不要有此病；让已罹患此病的，减轻症状，回归正常。

师尊告诫大家，“一屋不扫，何以扫天下”？救地球、救众生、救自己，要从“救自己”开始，要从清理自己的身、心、灵开始；要照顾好自己的肉体，更重要的是要照顾好自己的心灵。一个修炼者，只要很好地改变自己，就会影响和改变亲友以及周围的人。我们没有能力改变世界，那么我们就先改变自己；只有拥有改变自己能力的人，才能改变世界。



习练颈椎保养

接着，师尊详细讲解了颈椎保养秘法修炼步骤、要点、注意事项等。此秘法由“松颈法”、“冥想法”、“复本法”三节组成。一般全过程习练完毕，约需30分钟。

在悠扬的音乐声中，全体学员怀着谦卑、真诚、感恩的心态，跟随师尊的提示和示范员的演示，一步步习练。其中最享受“冥想法”时盘坐意想的境界：万里无云，蓝天如洗；眼前水光粼粼，碧波万顷，心中无忧无虑；眼前苍山如黛，绿草如茵，鸟语花香；天龙融入身体，与龙共舞；凤凰光临，展翅飞翔，心情是如此愉悦；啊……凤凰！我们要向着宇宙深处，随凤凰还巢，回到那古老的家乡——凤凰园。

习练颈椎保养秘法后的感恩分享尤其精彩，这里采撷几朵“小花”，与大家分享。

一位中印混血儿，来港之前，她颈椎大椎部位软组织肿胀，经习练颈椎保养，肿胀已全部消退。

一位女学员带着患脑萎缩的丈夫，不远万里从澳大利亚来到香港。她习练颈椎保养秘法后，感觉背部挺直了许多。数年来，她因照顾患病丈夫，严重失眠，每晚只能睡2~3小时。此次到港的第一天，就一觉睡到

天亮。随后师尊用心灵语为其夫黎顺长调理，并带领全场学员，以暴风雨般的掌声持续为黎顺长送去凤凰园爱的康复能量……夫妇二人站立台上，多次谢恩。此情此景，令人感动不已。

一位保养有素的电影艺术家，今年已85岁，曾荣获上海最感动、最具活力、魅力老人的称号。就在来港前一天，上海电视台《纪实》频道“眼界”栏目还在全程跟踪拍摄她的日常生活，探寻她拥抱艺术青春的奥秘。她中气十足、声音洪亮地与大家分享：我追随师尊已19年了，我的秘诀就是牢记师尊教诲并一直努力实践。她告诉大家，自己曾患颈椎、腰椎痛，经CT检查，有膨大、压迫神经现象。她在医生推拿、针灸的同时，坚持习练通天术，现在身体完全好了，连医生都说，她应改名为“陈自强”！

分享过程中还有感人的一幕出现在学员薛雅身上。她起先上台为其他学员做翻译。当师尊提到其母昨日遇车祸，请全体学员鼓掌为她的母亲输送爱心康复能量时，她感动得泪流满面，语音哽咽，当众向师尊、向全体学员跪下……这深情的一跪，感动着360颗心。

（中国）王舒