养生秘法调理好突发脚痛

 2013-7-27

2013年5月，我参加了凤凰园的养生修炼班。这期养生班和前几次不一样。我们每天沐浴在大同师尊的特殊能量场之中，感到轻松、愉悦。凤凰园的能量为我们祛病健身，净化了我们的五脏六腑，纯化了我们的身、心、灵。

七天的时间一眨眼就过去了。我们依依不舍地离别师尊，乘火车回家。

火车开了大约半小时，我听见说有人从上铺摔下来了。当时，车厢门口有很多人。我挤进去看，并和丁师兄把伤者抬到下铺，让她好舒服一点。伤者一直在叫颈椎痛、手臂痛。我对她说：你想一想，请师尊的化身来帮助你，又帮她按摩了一会儿。后来，有人在我身后说：你让一下，我来试一下……

……于是我站起来 —— “ 哎呀 ” 一声 —— 我的腿不能走了！我硬着头皮，一跷一跷回到自己的车厢，坐下后就不能动了，一动就痛。我想，突然之间的脚痛肯定是有原因的。痛在其它地方倒是无所谓的，可是下火车还要走路的，脚痛怎么办？心里很着急。

梅师姐请来了丁师兄一起帮我调理；后来又有其他师兄、师姐，也来帮我调理。这时，我感觉脚轻松了一点，脚能伸直，可以走一点点路了。心里总算松了一口气。

11日，当火车到站，我终于能够跷着脚，慢慢行走了。

一到家，我就开始运用师尊教我们的神传秘法，每天进行自我调理：为脚念送天爱真言；真诚地忏悔；梳理人体等等。到了13日晚上，突然之间，脚一点不痛了。我很高兴，马上给丁师兄打了电话，让他放心。

事后，我与其他园友探讨，当时自己在火车上助人之后，为什么会突然脚痛？现在回想起来，很有可能是受到了不良信息的干扰。而我平时脚部就有些问题，便给了它以可乘之机。今后如果再遇到类似情况，应该先有意识地强化天罩，加强自我保护，然后再去救人。这或许就是我应该从此事中获得的启示吧？

（中国） 金玲丽

修炼让我摆脱了疾病

 2013-7-21

我今年82岁，1990年就开始跟随大同师尊修炼天功了。

之前，我的身体很差，体重只有72斤。那时，医院诊断我的十二脂肠、胃都有问题，要我动手术。我心里害怕，同时家里经济很困难，所以我没有动手术。在这种情况下，我吃不下饭，每餐只能把几片饼干当饭吃。晚上，我也睡不着觉，为了坚持工作，每天用高粱老酒把自己醉倒，然后睡几个小时，第二天勉强维持精神去上班。因为肠胃很不好，便秘时肛门鲜血淋淋，便溏时，吃什么食物，就便出什么。

由于我身体出现以上状况，引起了长期牙痛病，中医说是一种心火病。晚上我睡不着觉，脑子里都是烦恼事。到学天功时，我已咬断了牙齿三对半，一付是我的真牙，二付半是假牙。再加上长年来，我因腰扭伤引起酸痛，不能弯腰。那时，我经常要去厂里由厂医承包的医务室看病，医生看到我就很厌烦，嘀咕说：“ 老条又来看病了 ”。我听了很难受，当时我走路很慢，就像在移动。四肢无力，头昏，完全是个病人。

我从1990年7月15号开始修炼天功。第一天上午上课，晚上我就会弯腰了。初级养生术学完，毛病基本好了。中级养生术学完，所有毛病彻底好了。我可以轻松自在地工作和生活了。

参加修炼后，身体好了许多，我能骑车翻过一座很高的桥。当年，我们厂里规定，如两年未报过医药费，可领取奖金120元。当时，我已有三年多不报药费了，我一次领到了180元的奖金。我把钱给生活困难的张秀英，资助她去学中级养生术。

后来，天功停下来了。正是：路不走，要出青草；功不练，要出毛病。2002年，我生了糖尿病。每餐饭不能多吃，蕃薯、豆类淀粉多的食物，根本不能吃，一吃，我的头就很昏，不能行动了。连水果也不能吃，吃四分之一片苹果，就会头昏。

2011年12月，我去香港风凰园学习后，不吃五谷，把蕃薯、豆类当饭吃，头也不昏了。香蕉、苹果等水果都可以吃了。一只苹果吃下去，头一点也不昏。每天轻松自在地跑来跑去，好似健康人了。

去年2月份，我的颈椎不好，膏药贴不好，吃药无效，推拿也无效。2013年5月2号来香港，当晚听了大同师尊的《音乐是药》能量调理会，我的左颈发酸，发麻，一直到脚下。若不用意念控制住自发动作，我要大动了。第二天，我的颈椎就好了，困扰我20多年的牙痛也不痛了。我真是很开心啊！

以后香港办班，只要有人陪，我还要来参加。人人为我，我要为人人。现在，我的病全好了，我还要帮助有病的园友。

（中国） 沈淑琴

养生班带给我们的……

 2013-7-12

我们参加5月《香港凤凰园首期养生修炼班》回来后，很多人都有后效应，有些没有去的园友也收到效果，真是让人惊喜。下面是我们回家后分享养生班带给我们的变化、感悟和后效应。

园友丁某：在大家的努力下，本期《凤凰园养生修炼班》非常成功。我们要向西班牙园友学习，带着一颗至诚的心来听课，哪怕语言听不懂，只要用心去体会。与他们相比，我们差了很多，做的还很不够。

我深刻体会到，我们很幸运，我们每个人要从“零”开始，让身、心、灵进入新时期。我们一定要牢记凤凰园五大任务，从养生开始。

园友张某：这是我第一次去香港，我很胖，去的时候走路很困难，要靠园友搀扶。回来后，我的体重减轻了，基本不要园友搀扶，能独立走了。我的腿在香港肿得很厉害，回来后好多了。

园友沈某：5月3日在香港听完大同师尊《音乐是药》的能量输送会后，第二天我就开始辟谷。这次在港期间，我遇到了我前世的女儿，特别开心。在返回的中巴上，我还在唱童年时候的儿歌，阳神一直处于兴奋状态。回到家后，我就是想往外面走，身上还发出红疹。

园友许某：当时我们看到宋师姐的情况，都很着急。朱师姐住在宋师姐家里照顾她，韩师姐也每天前去照顾，还有很多园友向师姐发送“天爱真言”。师尊得知后也很关心，我们非常感恩师尊，现在宋师姐的情况已经稳定。我们分析，可能宋师姐的阳神在时间流里，还没有出来。由此提醒我们大家，不管何时、何事都要采取中庸的态度，不能过。

园友裘某：能量输送会的第二天，我手上原来鼓出来的包没有了。在学习期间，给我感触很深的是同寝室的那些园友，她们非常照顾我们，有团队精神，杂念少，心地单纯，纪律性强，做事任劳任怨，不求回报。回想自己太惭愧了，要向她们学习。

园友傅某：这是我第三次参加修炼班了，前两次去香港，因我体弱多病，都得要其他园友帮忙，所以这次我不想参加了。吴师兄提醒我说，不能掉队。于是，我就参加了。记得第一次去香港时，我带了很多纸尿裤。这一次，我连一包都没用，小便基本好了。这次我路途中行李一直自己拉，没感到吃力。同时，我还尽力帮助其他园友。从需要别人照顾，换成帮助别人了，我很高兴。这次课程，我感觉轻松、愉悦。过几

天要参加同学聚会，我准备把自己的经历告诉他们，传播《太空漫步》与《天爱真言》。

园友尹某：这次去香港时，我的牙很痛，回来后就不痛了。回来后我的皮肤上发出很痒的东西，我知道这是在排毒。我还动员老公一起做“《天爱真言”》与《太空漫步》，我也教别人做，大家都感觉很好，我们从内心感恩师尊。

园友顾某：我原来大便不好，这次回来后，拉出的都是黑便，把内毒都排出来了，大便也正常起来了。

园友许某：在香港上课时，我一直在睡觉。这次我与王师姐同寝室，她经常为了报道，工作到很晚。还有很多工作人员为我们大家服务，我们要向他们学习。我们也要学习同寝室的园友，学习她们的团队精神，奉献精神。那天唱吟心药歌时，我感到很悲伤，止不住的眼泪默默地流下来。从5月9日开始，我有点咳嗽，流鼻涕，感觉有点低热。晚上，我用新发的资料垫在头下，与宇宙大师静静的沟通。第二天鼻涕就不留了，我体内的毒素出去了，身上也发出了很多东西。感恩宇宙大师，感恩师尊。

两位小师妹：虽然这次我们没有去香港学习养生秘法，但是在妈妈回来后，我们也产生了效应，还有发烧、咳嗽等排毒现象。尤其是小妹妹身体的内毒调出很多，咳出很多痰，后来痰里竟有一粒粒的东西排出来。感恩宇宙大师，感恩师尊，妈妈也教会了我们《天爱真言》与《太空漫步》。

以前我们对养生只是一种模模糊糊的了解，现在大家知道养生的重要性了，养生是我们凤凰园修炼的基础。好的习惯，吃、睡、包括坐姿都是养生。我们的一言一行，都会影响自己的身心灵。因此我们要在平时生活中注意自己的意、言、行，养生贵在坚持，要把养生当成生活中的一部分，像吃饭、睡觉一样天天进行。我们一定珍惜这次学习、修炼的机会。

（中国） 许平生

一位西班牙学员的养生体验

 2013-7-5

看来，我要到中国去参加大同师尊的课程非常困难，因为身边有好多事情都不让我去。我需要战胜一系列的担心和害怕：担心语言不通，害怕乘飞机，害怕禽流感，害怕有地震……还有家庭的不支持……但有一点我却非常地清楚：当你想接受宇宙礼物时，总会出现各种各样的考验，看你配不配得到这些礼物。带着这个想法，我坚持到了最后一刻……大路似乎突然向我敞开，后面的一切事情就顺理成章了。

到香港的第二天，我们决定去参拜大屿山的大佛。我们先乘地铁，然后坐缆车上山。当看到供游人表演和娱乐的地方时，我感到很悲伤，因为我所期待的此处应是让人宁静安详、可以沉思的地方。我们继续向前走，尽管已坐了缆车，然而还需我们登梯而上，才能朝拜大佛。我不由地想：“怎么还有这么多台阶呀！”我开始默默地登梯，边上台阶边想，或者更确切地说，我感觉到，这些台阶在引导着我去寻找能使我灵魂进化的最佳途径。虽然非常困难，但必需去做。

到达山顶礼佛后，我们按照别人告诉我们的方向开始绕佛。绕至佛的后方，有一块空石，似乎在邀请我打坐。于是，我想也没想就坐了上去。很快，我就收到了大佛的信息，并展示给我，他从前寻求灵魂进化的途径。我还看到了师尊的化身，他指示我如何改正错误，以使灵魂进化得更纯洁。这些信息肯定了我想跟随师尊学习的安全性。迄今为止，以他们为榜样并学习他们的秘法，已使我无论是俗世生活还是精神生活都受益良多。

第二天，我们很快就到达了营地。因为下雨，我们被邀请进入1号房。在那里，义工们正在做准备工作。我们被告知，将会住在隔壁的2号房里。这些俨然有序而又可爱的义工们与我们核实了将要开始的课程。在西班牙，我们比较随便，不太严格，所以我们常说：“为什么我们要像在开记者招待会那样呢？”

晚上，音乐是药能量调理会准时开始了。我很惊讶地看到有超过四百人参加。佳是我们的西班牙语翻译，我们通过电子邮件Skype早已和佳认识。佳很久没有翻译西班牙语了，所以刚开始时有点费神，后来就越来越流畅了。

我平时上课不喜欢静止在那儿一动也不动，但为了听到翻译，我不得不贴近佳，所以我不能完全按我喜欢的方式来晃动身体。第二天，师尊告诉我，我是能够在课堂上多静一会的，因为昨晚我已如他所期待的那样。对此，我感到慰藉。同伴埃斯塔负责在课堂上记笔记，以便课后与我们分享。这样，我就可以轻松地只记些个人笔记。

第一天上课，师尊解释了什么是养生修炼班，以及这些秘法如何帮助我们强身健体，使我们能够去带动和帮助别人。

师尊引导我们学习“ 金龟吐纳 ”做静态冥想时，我开始觉得我的呼吸放缓，我的心好像要停止跳动一样。我想赶紧呼吸，但我意识到，我不需要使劲。这时，我感觉体内清凉、充满了氧气，轻松又安详。突然，我看到了一个越变越大的金色光和我相接。刚开始，金光看似单独的一束光，再看又像是一个金色的大球，金光包裹着我，充满了爱。我用意念与金光交流并信任她。金光使我知道，她们总是在那里护卫我们，即使我们自己有可能看不到。没有一丝恐惧，我只想哭，那是喜悦的泪水。当师尊讲收势时，我的感觉非常好，虽然我希望依然留在金光中。

几天后在深圳机场，关于“ 金龟吐纳 ”，我有另一个奇妙的体验。当我们在登机口等待时，附近有一个吸烟室，中央空调传出浓烈的烟草味，让人难以忍受。开始时，我因为无法呼吸，不得不离开座位。后来，我坐下小睡了一会，但还是不能忍受烟味。我醒来后，想起师尊教给我们的“ 金龟吐纳 ”秘法，课后，我已经与金光连接过好几次并注意到自己发生了变化。但此时是否必要？于是我请问维纳斯女神，我可否用“ 金龟吐纳 ”秘法来保护我的呼吸系统？我马上就开始觉得有新鲜的空气进入了我的肺，我深深地吸了一口气，新鲜空气继续进入，这只是很短的时间。然后，我睁开眼睛，继续呼吸那纯净的空气。我问身边的拉蒙是否闻到烟味？他告诉我，烟味很强，让人很难受。而我接到的清新空气，却持续了好一阵子。

（西班牙） 格洛丽亚