

慈悲柔和 — 凤凰养生的妙趣

□2014-6-14□

回忆在凤凰养生班学习的时候，我心时常悠然而飞，跃上苍穹之巅，穿透茫茫云海，在那浩瀚的银河星际，去寻觅远古养生的健康之路……

今天，我仿佛又沉浸在凤凰养生的习修课上，尽情聆听大同师尊上课，赞叹他那独特的讲解风范，以及给园友们带来的奇妙养生效应。

记得60多岁的江学长，他的分享，让我们对凤凰养生大开眼界，其乐无比。

他说：“那天中午和大家在食堂里就餐，当自己端着饭碗往椅子上一坐时，不知是谁却把椅子给移开了，我当时是一屁股就摔坐在地上。”听到这里，大家不同而约地叫了起来，为他捏了一把冷汗！60多岁的人，还端着饭碗，摔着了可不得了。

江学长笑了起来，他说：“当时，自己着实吓了一跳，然后慢慢地站起来，轻轻地拍拍身体；还好，各个部位都没疼痛。忽然我感觉到，原来患有多年的痔疮没了，真的没了。心里好惊喜啊，这一屁股下去，人没摔着，却把多年的痔疮给摔掉了。”

江师兄这么一说，可把大家给逗乐了。是啊，患有痔疮的人都知道，如果到医院里切除，那真的是很痛苦；我姐夫曾经有过体会，他说：“什么叫痛得死去活来的感受，做过痔疮手术的人就知道了。”

今天江学长就这么一个屁股蹲儿，不痛不痒地摔掉了多年的痔疮，真是不可思议！

通过这件事，让我悟出了一个道理：大同师尊提倡的“慈悲柔和”，其实是养生的灵丹妙药，奇妙无穷。因为人在生气或发怒时，浑身的血液会膨胀，由怒气转为一种毒素而渗透至全身的经脉、肌肤。大同师尊教导我们养生要先学会做人，要把“慈悲柔和”融入生活和工作中，才能不断地提高我们的身心素质。江学长摔倒后起来照样和气地笑一笑，去掉了多年的痔疮；这就是慈悲柔和、宽容大度给的一剂药方。

大同师尊说：“我们的每一个意、言、行都是考试题目，合格了就能过关。”

一位学长风趣地说：“江学长这一屁股蹲儿，考试过了关。”

江学长不但学习了大同师尊的远古养生方法，还懂得了与学友之间互不埋怨，和睦相处，宽宏大量，因而得到了凤凰养生的效应。

凤凰养生课堂里有回忆不尽的妙趣故事，让我反思，让我感悟……

（中国）卿江

亚特兰提斯義犬（修炼小故事）

□ 2014-6-8 □

当我写《大同师尊唱响大爱之歌》时，脑海浮现出一只狗。它化作一片云彩在天上飘然而过，又如一丝烟雾穿地而行。当它每次接近我时，它都在哀哭……

我似在梦中，又似进入时空隧道。

当一位师妹与我们分享她在天山天池拍的照片时，我发现照片上的它，正是飘浮在我身边的那只狗儿。



它虽然化作一片云霞，飘摇在上空。但我们彼此之间，好像是久别重逢的亲人，久久地凝望着，仿佛要望穿你我的世界。在那万籁俱寂的空间里，都能听见对方的心泣与泪水哗哗。

从它那渺茫的目光里，我知道它叫亚莱坎儿。亚莱坎儿很无奈地告诉我：“我来自亚特兰提斯；在那个亚特兰提斯接近末代时期，我有三位主人，她们现在与你相处很近。此刻，我要随着这道光束走了。”亚莱坎儿随着光束从我眼前飘逝而去，但它不停地呼唤着：“我的主人，亚莱坎儿想念你们。”

我祈求牵引它的光束慢点飘去：“请让亚莱坎儿停下与我说说话”。

光束回复我：“你们何曾珍惜过时光？何以慈衷逝去的时代？”我无语回答，只是哭泣眼前的情景。我深知亚莱坎儿为何来此时空……！

亚莱坎儿，星移斗转，亿兆里程。你通过无数次坎坷轮回，来寻觅往昔的主人，而主人却毫无察觉你的到来。今天，你运用你的睿智，化作白云一朵玉照一张，来与她们见面。而她们却无动于衷，不知就里所以。我的心中只有对你发出一声声的“对不起”，来弥补被我们遗忘的亲情……

就在这时，大同师尊点化迷津：“思黔南，念北寰，忆西域，仰天关。”

我似有所悟。

亚莱坎儿啊，您来了又走，走了又来，难道是放不下你当年的主人？您的无限亲情，您的忠肝义胆，会让我们苏醒过来的。请相信，大同师尊教会我们学做人，总有一天会醒悟的，让灵魂返回远古，让能量场与高维星际共振，再圆重逢之梦。请您不要离开大爱之光，请您耐心等待……

坎儿竖起两只可爱的耳朵，好想再次听到主人们当年那爱的呼唤……

坎儿随着光束远离而去，我的泪珠儿一串串地挂了下来，为坎儿送行……

大同师尊为纪念坎儿的忠义，写出了坎儿的哀念，并激励它的主人和亲人们要知恩、感恩并报恩：

思黔南，远年想，独梦草野眼望穿。千丝忆，若能渐悟紧跟上。

念北寰，尘梦幻，狂风骤雨丢他乡。魂难忘，今生谦卑不傲慢。

忆西域，姐弟短，白首空归挂念长。奉劝长，善助义弟脱犬帮。

仰天关，失沙场，苦抛天边哀惆怅。前令郎，兄妹觉醒互帮忙。

一幅幅图景如影视展现在眼前：

思黔南：一位姑娘带着坎儿，与心上人在草坪上玩。近黄昏时，草丛里突然出现了三条毒蛇攻击他们。姑娘的心上人只得先跑开，急得想不出办法救姑娘。唯有坎儿，与三条毒蛇进行了搏斗。三条蛇被坎儿相继咬伤后游开了，但坎儿也被毒蛇咬伤，只一会儿就倒在了草地上，永远离开了姑娘，而姑娘安然无恙。

念北寰：暴风骤雨之夜，雨水如洪水一样掩盖了道路。在一间矮房里，不时地传来姑娘的惊叫声。原来是一对父母让女儿嫁一个比较有钱嗜烟酒的男人，女儿宁死不从。家里几个人要把女儿捆绑起来送到男人家。坎儿突然猛扑过来狂叫，家里的人被坎儿突如其来的行为吓呆了，坎儿扑向窗户，窗户被撞开了，坎儿从窗户里跳了出去，姑娘也从窗户跳了出去。大雨里，坎儿一直给姑娘带路，当姑娘跑出去很远时，却发现坎儿不见了，原来坎儿被大水冲走了……姑娘与心上人团聚后，过上了幸福美满的日子。

忆西域：一群人去往西域的路上，其中有一对姐弟，弟弟才七岁就很懂事，一路上非常照顾姐姐，他就是坎儿。不幸的是，这群人遇到了强盗，并与强盗打了起来。弟弟为保护姐姐挡了强盗一掌，因伤势过重离开了心爱的姐姐。姐姐只得将弟弟埋在了西域的路上。

仰天关：一位女将军，在天关受敌人围困，一位将军来救这位女将军，但也被围困在其中，坎儿死死咬住敌官的马腿，让他俩成功地拼杀出一条路突围了。但坎儿被马踢得很远，摔死在沙场中。

大同师尊说：“亚莱坎儿为了寻找四位主人或亲人，它不断地轮回来到我们身边，为救你身边的姐妹，而不惜自己的生命，无数次痛苦地献出了自己生命。”

大同师尊语重心长地教诲我们：“坎儿为救你们的忠义故事何止一个。把这些感人的故事讲给你身边的姐妹听吧，以唤起她们对大西洲远古时光的记忆。一次次苦难的轮回，一年年生命的流失，她们已记忆失真，把虚幻当真实，只执着眼前的一切，而变得个性固执，心硬似铁，灵魂如冰，对亚莱坎儿的忠义之声显得麻木不仁。再不醒悟，实难返回到纯真的亚特兰提斯时代。”

我把坎儿的照片展示出来给大家看时，说来真巧，最先看见的几位姐妹，恰是大同师尊点到的黔南嘉、北寰嫫、西域萍、天关芳。她们果真感受到了自己曾是坎儿的主人和亲人。

当我把坎儿的故事讲给一位师弟听时，师弟无意中问了一句：“有我的份吗？”

坎儿也道出了师弟这一世的故事：在师弟七岁那年，他很想去看游泳，结果被水浪冲走，坎儿知晓这位师弟命犯水关，早就在上空等候，当师弟一发生危急情况时，就立即俯冲下来救起了刚七岁的这位师弟，使师弟有惊无险，顺利渡过生命关口；师弟被救上来时，趴在岸边一动不动。

得知此事的师弟很感动地说：“果真有此事。当年他七岁，也是他最贪玩的时候，那次跟着小伙伴走到了一个湖边，他就迫不及待走到湖边玩水，自己完全不知道水深和危险，也不懂水性，只觉得水很好玩。当时也不知怎的，整个人倒进了湖里，湖水就一下子把他给淹没了，他拼命地在水里扑打，身体也不断地往下沉，突然间感觉到有股力量把自己从水中托举了起来，当时他也晕了过去。被救到岸边后，他很久才睁开了眼睛，精神也很恍惚，整个过程浑然不知，为何会突然间倒在水中，后来又是谁把自己救了上来，只知道一切发生得很突然。当自己见到坎儿玉照时，感觉蛮奇特，百感交集！但这些感觉从何而来又说不上来。现在自己知道了前因后果，心中生起无比的感恩之情，希望日后通过不断地修行，也能像坎儿一样凭借自己的能力去帮助更多的人，不枉此生。”

还有一位小师妹是坎儿今世的主人，她也曾受过坎儿救命的恩惠。

忘得好深沉！姐妹们一个个感慨万千，愧疚不已，涕泪满襟。

我想把坎儿与姐妹们的故事述说与大家听，但坎儿从远方传来呜呜哀泣：“灵魂彼此明白，甜酸苦辣，肤伤心伤。”呜呜的泣声离我远去，我也呜咽得不敢出声，生怕听不见远去的呜呜声。

急景流年，匆匆，匆匆……！坎儿期待我们复苏被遗忘的亚特兰提斯大爱！坎儿是我们美好的回忆，是我们深沉的爱！蒙上苍安排我们与亚莱坎儿重聚的机会！让我们一千次一万次向亚莱坎儿送去至爱的心声：我爱你！对不起！请原谅！谢谢！

大同师尊称坎儿为“亚特兰提斯义犬”。

(中国) 丽禅

恭敬万物 – 人与大自然的亲情

(2014-6-3)

自学习凤凰养生后，我渐渐地懂得，养生不但是保养身体，更重要的是心身都要保养。身要健康，心要慈悲柔和，恭敬万物。我学会布施后，体验到了与大自然亲情的感受。

布施不仅仅施舍乞讨者，而我们身边的鸟儿、蚂蚁、小虫都是布施的对象，每一个生命都值得我们尊重。真正慈悲的布施是恭敬万物，珍爱生命的共存。大到地球，小到花鸟虫草。

五月六日佛诞日那天，我们相约绿色爱好者，呵护大自然里的小生命，一起去公园里布施小鸟、虫蚁。

我们来到森林公园，大家把准备好的玉米面、剩饭、饼干，轻轻用手捏碎，悄悄的撒在草丛中、树洞口。一边默念：“我爱你！对不起！请原谅！谢谢”！一边为小生命们布施。

当我看到小小的生命得到一份布施的食物时，它们是多么的欢乐，用自己的语言互相传递这份突如其来的快乐，并很有秩序地过来觅食。眼前的情景，让我感受到布施的不是食物，而是亲情……

人间流传着一个传说：“在古老的纳西族东巴教经典中，人类和自然是兄弟，曾经签署过一份契约，神圣的约定让人类和自然和谐相处了千万年。”

然而今天，大部分人类已经遗忘了这份契约；反而疯狂地掠夺大自然里的资源，使大自然失去了生态平衡；很多珍贵的小生命因而消失，离开了地球；我们的空气、水源随之变化……

为了子孙后代，我们希望人类重新记忆起远古时期对大自然的这份承诺。当我们把恭敬、平等融进灵魂深处，真正以一颗感恩之心来对待这些生命时，人类与大自然才能亲情般地相处，才能和谐地依存下去。

恭敬万物、善待生命；天地万物之间，若能彼此和睦相处，平等相待，这个世界多美好！

(中国) 轲乐