

第一期《大同康护》手法的体验分享

□ 2016-6-30 □

2016年5月21-22日，凤凰园第一期《大同康护》手法体验在祥和苑举行。在体验中，丽禅师姐详尽地对手法要点及其对身体各个部位的调理功效进行了讲解，并亲自向园友演示了《大同康护》手法的各个步骤，以帮助在场的园友能够更深入地理解和更有效地消化。园友都非常认真地习练手法，同时也被《大同康护》手法在学习过程中不断显现出来的惊人效果彻底折服，无不感叹《大同康护》手法的奇妙。

以下是园友的体验分享及互动过程

大家认真习练《大同康护》手法中的放松十指和手腕

爱美的女性在习练《大同康护》美容提升手法

小野：因年龄增长的原因，我左右脸部的肌肉出现下垂，皮肤松弛。特别是脸颊部分，下垂得尤其明显；还出现了皱纹，影响美观。体验中，师姐采用《大同康护》手法对我的右脸进行了护理，并对我右脸颊进行了几次的摁压和肌肉提拉。短短的几分钟后，我的右脸颊出现了明显的效果，右边脸颊的肌肉明显比左边的肌肉更加紧致上提，皮肤更加细腻光滑，皱纹明显变浅了，有些细的皱纹甚至已经消失了，整个人感觉年轻了许多。

睿博：我母亲生活在农村，因为家庭的变故不得不从很小的时候就肩负起生活的重担。在农村生活，肩挑重担等工作不可避免，再加上成家后为家庭劳累，长期积劳造成肩背部受伤，落下的病根，使现在的她胸背凹陷、右背的肩胛骨明显突出，站立时稍显驼背，并时常伴有酸痛的感觉。当我采用手法对母亲背后肩胛骨部位进行护理时，奇迹发生了！母亲的右肩胛骨慢慢回到了正常的位置；两边肩胛骨位置，与之前相比较，平衡了很多，胸口也能挺直起来了。她感觉呼吸也顺畅了，压迫感少了很多。我自己被这样的效果折服了，我母亲也非常高兴，还一直说《大同康护》手法真的很神奇，这样的效果完全不敢想象。

妈妈为我们劳累，背驼了

方姨：此前，我一直坚持参加凤凰园南宁团队开展的茶分享活动，活动过程中听到团队成员的一些分享，感觉凤凰园养生秘法真的很神奇。对这次体验，我心想，自己身体不适已多年了，特别是肩胛和颈椎部位的疼痛，早前用其他方法治疗，一直都未见起效；病痛已折磨得我痛苦难耐，是不是通过习练秘法也能达到好的效果呢？我抱着试试看的想法，报名参加了这次体验。万万没想到的是，在体验活动的第一天，师姐采用《大同康护》手法分别对我的肩胛、颈部和腿部进行了调理，在短短十几分钟里，我的身体得到了明显的改善！特别是肩胛、颈背部、腰部的肿胀和疼痛感明显减轻；腿部的静脉曲张症状，至今也已消失了一半，我不得不说《大同康护》手法功效真的神速！

方姨的肩颈部疼痛肿胀

方姨的肩颈部疼痛减轻，肿胀消失

雷先生：因生活水平的提高，饮食的改善，再加上平日忙于事业，缺少锻炼，我的肚子越见增大；我已经很明显地感到内脏受到挤压而带来的不适。在师姐的指导下，我妻子采用《大同康护》手法中用于“减小肚臍”的手法对我进行了20分钟的护理。护理前，现场测量我的腰围2尺8寸，腹大如鼓，摸上去还很硬。护理后，我感觉原来顶在胸前的肚子松软了下来，人也轻松许多，再次测量肚围足足比之前小了2寸。

乔安娜：我的例假10多年都不正常，每次检查各指标都正常，医生的结论是闭经，经络不通。这几年采用了很多方法，几乎都是不规律的一年一次，量少且时间长！这次有幸参加《大同康护》手法的体验活动，我感觉能量场很大。在参加活动前的五个月，我的例假一直没来，想不到在第二天早上就来例假了，量很多。中午时，肚子很痛，痛得全身乏力。到下午习练了《太空漫步》后，肚痛马上好了，感觉全身轻松！回家的当天晚上，排了很多血块出来，肚子感觉一下通气了且小了很多，也没疼痛（以前要痛2-3天）！能有这样奇迹般的效果，我太激动了！

大家在体验《大同康护》手法过程中，积极认真地交流

两天的体验转眼就过去了，大家从凤凰园《大同康护》手法中不仅体验到了他能有效的为自己做护理，还可以为他人做护理，更深的感受到了源自凤凰园的浓浓的爱；可见大同师尊所历经的人生沧桑中，为人类奉献了爱的精神。《大同康护》手法为自己带来健康的同时，同样也能给家人、亲戚、朋友带去健康欢乐。

（中国）祥和苑

耳鸣好了，听力比原来更好了

□ 2016-6-27 □

早在我上班的时候，一次车祸后使我走上了修炼的道路。我跟随大同师尊从天功一直升级到了凤凰园。

车祸不但使我外伤，而且留下了后遗症—头痛耳鸣，睡眠不好，不能左侧睡眠。请到师尊的六首慧歌后，我开始按照我身体的需要开始习练，在这期间得到了宇宙与大同师尊的加持与指教。

我的左耳听不到声音，听了《星际风水》和《人体调理》20多天后，耳鸣好了，听力比原来更好了。我的两个膝盖与踝关节疼痛，腿肿，我就开始听《养颜排毒》并习练《凤凰铜钟》、《人体梳理》、《晚间理疗》、《太空漫步》、《金龟吐纳》。外练筋骨皮，内练精气神；每天习练，身体越来越好，心态也越来越好了。

我今年76岁了，从不吃药，每天坚持打坐。全靠宇宙与大同师尊的调理和指教，我才有了今天的健康、快乐、平安。

我爱你，对不起，请原谅，谢谢！

（中国）钱丰

修炼日记—自疗哮喘

□ 2016-6-19 □

2015年10月3日

这是我们在香港学习的最后一天，在最后的能量调理课上，师尊唱了一首慧歌。那个时候我感觉很特别，有一种说不出的熟悉感，慢慢地我哭了，心里感到很难受，就像是有谁在某个地方看着我，在叫我回家。我很想念他们。我不是一个爱哭的人，但这次我流了很多眼泪；慢慢地，我感觉心里很踏实，一种愉悦的心情随之而来，我想这应该是我的内心感受到了真正的爱，油然而生，使我有了很温暖的感觉。最后，我们带着喜悦而感恩的心结束了仪式。

2015年10月5~15日

我住在我的外婆家。在我们回来之后，外婆问了一些学习的事情，我用她比较接受的方式告诉了她。外婆的腿脚一直不好，最近更是不能走路；于是，我告诉她《天爱真言》的习练法，她很欣然地接受了。这几日她一直在练，情况有所好转；她有时候心很急，我告诉她不可心急，我们一起努力，总的来说还是蛮好

的。其实与外婆一起住了这么多年，我们的矛盾也不断，通过这次学习，我也慢慢地在调整、改变自己。当有矛盾发生时，无论如何，问题总是在自己身上，不可能自己没有一点责任的。所以，先从我开始做起，带动我的家人朋友，我相信会有所改变的。

2015年10月17日

今天是俞师姐女儿结婚的日子，我应邀参加了婚礼并且当了伴娘。参加了这场幸福的婚礼后，晚上回到家，我做完晚课就睡觉了。到了凌晨一点，我醒来了；因为有鼻炎，最近很严重，常常会半夜醒来擦鼻子。之后，我突然感觉胸口气闷，呼吸困难，有啰音声从气官发出。这些症状都与我的哮喘十分相似。我感觉越来越难受，根本不能平躺，只能坐起身来，呼吸越来越急促，我只能叫醒我先生。他看到我这样，让我放松，调整自己的呼吸，去观察难受的地方，一点一点地慢呼吸。我尝试这样去做，可是没有用。急性哮喘的发作有时很恐怖，在没有药物的情况下，会因为呼吸跟不上而导致休克。然而，这时我并不害怕，我有十几年的病史经验，我知道这次的突发是有原因的。我从18岁之后几乎没有发作过了，我把这次当作是一个考验—面对自己的病，还有没有恐惧感。我先生陪着我，过了很久，慢慢好了一点。我说你先睡吧，我现在是睡不着，这个我自己能调整，没事的。之后，我慢慢地静心，虽然很难受，呼吸困难，我想起了《金龟吐纳》！那种慢呼吸，不急促的感觉，然后我对自己病痛的地方心里默念《天爱真言》。慢慢地，我感觉不到难受了，似睡非睡……到了快4点的时候，我才慢慢睡下。第二天，我的身体无碍，只是呼吸很弱，有点虚。第三天的早上，只是隐约有点难受了，我没有担心，照样做早课，只是换了一个比较难受的姿势；调整后我放了一首“慈经”，然后习练了《莲花术》，感觉很好，没有哮喘的症状了，心中也很愉悦，全身很热。

关于习练：

每天的早晚课，让我很放松，心中充满了喜悦。

早上习练《凤凰铜钟》时，伴着《金龟吐纳》的光碟，练的时候浑身很热，心中平静安宁。两手掌心，微痒发麻，手边上的气流感很明显，像两团棉花一样柔软地绕着我的手，很舒服。自发动作现在几乎没有，有时候只是两手微微地轻绕几个小圈，不明显。

晚上睡前习练《莲花术》，这与我之前的静坐有很大不同，更静心，内心更安静愉悦，两腿的酸痛感一开始也放大了，之后慢慢地反而很舒服。在习练的时候基本上没有什么感觉，就是很安静很舒服。

每周我们会去共修，讨论一些习练的事。

目前我的状态很平稳，睡眠也好多了，没有做什么噩梦了。

从香港回来之后，我与我先生的饮食也有所改善，吃的非常少，但是精神很好。

（中国）周济

精进毋情怠 身轻心亦笑

□ 2016-6-7 □

从香港参加凤凰园修炼营回来将近一个月了，营地里的点点滴滴仿佛就在眼前。

记得9月29号，师尊在大榕树下给园友们讲法，当师尊问这个场景像什么时？我脑海里马上冒出了佛陀在菩提树下为弟子们讲经说法的场景。此时此景是如此相似，如此熟悉！

10月1日晚上，集体修炼《凤凰神掌》时，我看到一群凤凰从天而降。好大好大的凤凰，一部分下来了，一部分飞向四面八方，好多好多，密密麻麻。

10月2日上午，请神时，我看到一朵花儿慢慢开出。突然左边一道亮光，神纷纷显化进入课堂。当给资深

学员加强天罩时，我看到自己的天罩像金字塔型，一节节先往下长，然后往宽里长，最后加厚。

10月3日，当师尊为全体园友能量调理时，我迷迷糊糊地突然醒来，看到一架还在转动的飞碟，看到了相思塔神山。

我学习传统文化和做义工，断断续续已经三年了，却没敢向其他园友们推荐。其主要原因是我担心有的园友定力不够，主次颠倒；如若不好好修炼我们凤凰园自己的法门，岂不罪过。我学习传统文化的目的，是要补上孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻这一课，以帮助我们在凤凰园里更好地修炼，更好地提升自己。

我会遵照师尊的教导，好好修炼，改变自己，期许有所突破。

现在，在刘师兄的带领下，我们这些有幸参加修炼营的园友们，每两周共修一次。大家分享时，都觉得此次不枉香港之行。特别是有的园友，后效应非常好，给大家增强了信心。

在修炼《凤凰铜钟》和《凤凰神掌》时，只要一意想凤凰，凤凰瞬间就会到达进入体内，自己仿佛就是凤凰了，气感明显比《铜钟术》强；而且凤凰真的在帮助我们修炼，催劲催得特别好，出劲很强。

幼苗天天长，磨石日日消；精进毋懈怠，身轻心亦笑。我一定好好努力，不辜负师尊的谆谆教诲，在凤凰园大家庭中好好修炼，灵魂觉醒，生命升华，早日完成使命，回归宇宙。

（中国）程霞虹

2015-10-29