今夜无眠

 2016-7-26

10月2日零晨1时，我醒了，再也不能入睡了。时间过的真快，转眼，神仙般的日子快要结束了。在修炼营这几天的所見所闻，一幕幕浮現在眼前。

师尊从早到晚为我們授课；传养生秘法；为学员调理；为学员家人及親友送能量、送祝福；到寝室看望大家……

有一天下午上课时，聆听到师尊讲课的声音中带着疲惫，我的心好疼。我眼里饱含着感恩的眼泪，请求諸神给师尊补充能量，师尊耗能太多太多，肩上的担子太重了…….

这次赴港学习，又一次見证了凤凰园的凝聚力和辐射力，这么多的新学員，这么多的年青人，这么多的归队者……深感师尊的功德无量，人心所向！

感恩义工团队，为我們选择了这么好的修炼营地。感恩义工团队的无私奉献，忘我工作。

我是第五次赴港学习了。第一次是2010年1月，沒有看見师尊，深感遗憾。我每次的目的：一是亲眼看看师尊；二是感受凤凰园大家庭相亲相爱、其乐融融的和谐氛围，它会将尘世中被污染的身、心、灵洗涤干净。身、心、灵得到平衡了、和谐了，内心就非常平和安祥。三是听园友们的分享，为他们鼓掌祝福。至于其它，我沒有多想，一切隨缘，一切隨自己的福报，不贪不求，顺其自然。

我愿是一粒沙子，为凤凰园大厦添砖加瓦。我愿是一滴水珠，永远融入凤凰园的浩瀚大海！下面是我的几句心里话：

凤凰园又谱新章， 师尊传法解迷津；

神传秘法传养生， 灵魂肉体更洁静。

吃水不忘挖井人， 师尊教诲铭记心；

身心灵天天清洗， 三救重任记心中。

生活处处在考验， 关关过后心更明；

凤凰涅槃先浴火， 千錘百炼金更纯。

光光明明学做事， 堂堂正正做好人；

一步一个脚印走， 脚踏实地做事情。

紧跟师尊不掉队， 风吹浪打永精进。

此身已属凤凰园， 无怨无悔苦修行。

（中国） 刘纯晨

2015-10-12

凤凰园《大同康护》手法第二期的体验分享

 2016-7-19

2016年5月24-25日，凤凰园第二期《大同康护》手法体验在云南同喜庄园举行。课前，高原连日阴雨；但在开课当天，乌云中不仅掀开一片蓝天，还出现了彩虹。当课程结束时，天边出现了两道美丽的七色彩虹，十分的美丽！恰似这两天的课程，每个人都感受到了奇妙手法带来的美妙和喜悦！

丽禅师姐首先提到，学友们要明白：儒家的“ 仁、義、礼、智、信 ”无不与养生有关。做到五德，才能更好地运用《大同康护》手法。

丽禅师姐不但演示了《大同康护》手法的各个步骤，而且对手法要点，及其对身体各个部位的护理功效一一详尽地进行了讲解。每个部位的护理手法，虽然简单却又细腻周到；不同年纪的人，运用的手法都有区别。大家每天都要复习一两次以上，并且在自己和学友的身体上相互帮助、习练。

以下是学友的体验分享及互动过程:

丽禅师姐给大家讲解《大同康护》手法原理

美玲（77岁）：虽然两天的学习时间不长，但收获很大，超乎了我的预想。因为年龄较大，我的腿、膝关节常年不舒服，下楼的时候很困难；尤其在冬夏两季，蹲下都难站起来，两条腿肿胀，膝关节疼得厉害。肚子两侧、胃部都容易疼痛。这次来学习，也就用了一两个小时的时间，腿就轻松了，以前摔伤的膝盖和腰部动过手术的后遗症疼痛，都消失得无影无踪。当学友们用《大同康护》手法帮我按摩肚子后，肚子小了很多。背部多年积累的厚厚赘肉，使我平时无法挺直胸背，現在这厚厚的两大块赘肉也变薄了。肚子排湿后，裤腰变大了，甚至可以塞进两个大拳头，真是不可思议。《大同康护》手法太接地气了，方法直接，效果神奇。回去之后不但可以做好自我保健，还可以造福大众。

学友们在习练《大同康护》手法

阳阳：我虽是一名年轻人，但身体底子不好，身、心、灵俱损，精神恍惚，眼里看到的只有死亡；身体更是差，各种病痛使我不堪忍受。有幸学习了传统文化，自然疗法，又积极地做義工，改变饮食，但是身体还是容易生病；体力不支，自卑不堪。2015年3月，我放下工作，去凤凰园学习提升自身能量的方法，通过习练《太空漫步》来提升身体的能量，并念诵《天爱真言》忏悔。刚去的时候，整个人烦躁不安，根本做不了事情，非常困乏。过了一段时间，我又去师姐处住了10天；回到昆明后，我觉得好了很多，甚至能感觉到原来租住了三年的房子，能量很低。

习练《太空漫步》，喝凤凰养生能量茶之后：身体的寒凉随着《太空漫步》的习练，日益减轻，整个人的精神越来越好！我好高兴！大脑好像没有那么多妄念了！更让我高兴的是，身体越来越敏感，能感受到能量的存在！我学习凤凰养生的信心更大了。

这次，两天的学习时间非常快，我非常感恩这次学习。我是带着好奇之心来学习的；在学习的过程中，一方面觉得手法那么简单，一方面又感受到《大同康护》手法后面的神奇力量。第一天晚上见到丽禅师姐，好亲切，听她分享时，脑子空灵，感动得一直哭，因为我感受到了慈悲；也感受到了师姐分享中那些病人的无奈和取得疗效后无法表达的高兴和感恩之心！

第二天正式开课，印象最深刻的是师姐提到的“ 仁、義、礼、智、信 ”，要做个有情有義的人。

我感觉肚子疼，开始拉肚子三次，但是精神很好。背部肾区以前受过寒凉，现在感觉有点烧热。第三天早上起来，完全没什么感觉了。返回昆明时，一整天都感觉自己只有身体还在这个三维空间里。

在回家的路上，我在车上默默祈祷，请求宇宙帮助我，去除我的自私心；请求大同师尊指导我，帮助我恢复健康。如果自己能像师姐那样，慈悲而且有能力去帮助别人，那是多么幸福的事！我要努力修正自己，注意自己的一言一行，让自己更加健康，能够帮助他人！

丽莎：我是一名高级经络调理师。从个人累积的经验看过来，《大同康护》手法，大道至简，而且实用方

便，效果立竿见影。普通的养生，拔罐、刮痧都是属于泄法，容易伤气血。学了《大同康护》手法，我们知道了如何保健，如何以正确的方式关爱身边的人，两天的学习太受益了。

佳鑫：因为我先生曾三次脑出血，我们一直在寻找一个稳定的康复方法。我觉得上天很爱我，有机缘让我认识了凤凰园的养生方法，通过坚持习练养生术，在二个月的时间里，我的先生得以行走在康复的路上，他开始慢慢地减少药物的摄取，降低药物对身体带来的副作用。这次我信心满怀地来参加《大同康护》手法的学习，让我吃惊地是这个手法不但非常适用，而且至简方便。虽然我是抱着帮助先生康复的心态来参加的，但最受益的还是我自己。因为我自己可以做，可以让自己更美，比同龄人更健康、更年轻，让外在和内部都和谐统一，让自己成为典范和榜样。同时还可以更好地关爱我的先生，我非常有信心。

承湖：我是凤凰园的园友，坚持习练凤凰养生秘法已经20多年了。太多的受益，我是几天几夜都说不完。每一次的学习机会，我都非常珍惜。这一次来学习，让我又一次感受到了家人的温暖。小师妹们都抢着干活，让我们年长的休息，把我们照顾得无微不至，并从生活上给我们带来开心和快乐。每一次学习，我都要参加，为什么？我就是想去感受这种氛围，凤凰园的气场；像自己家的亲兄弟亲姐妹一样的好，因为我们每一个人都充满了善良，有大爱，愿付出。在学习过程中，大家还都给学友们送祝福。《大同康护》手法的神奇，大家都是有目共睹，我希望大家都走在身心健康这条路上。从“ 小我 ”来说，调理好身体，不给儿女添麻烦，能让儿女安心工作；甚至还能关爱到家人，让家庭和谐幸福。

品言：我是一名上班族，去年9月，我有幸接触到凤凰园的养生秘法，凤凰园的无私和大爱深深地感动着我。我感觉我人到30岁，才开始真正找到了活着的意義，以及未来要走的路和方向。我要寻找的身心灵提升、身心灵合一，通过凤凰园这些大道至简的方法，给予了我很大的触动和提升。通过这次学习《大同康护》手法，让我对凤凰园的无私和大爱有了更深入的认识。无限的感恩，唯有通过习练凤凰园的养生秘法，努力提升自己精气神的能量状态；无论在企业还是在社会这个大家庭中，让大家看到一个不一样的我，给有需要有因缘的人树立一个榜样和信心，自利利他。我相信我的30岁，只是一个开始，我愿意力行实践，把这份大爱传出去，才不负凤凰园的大同师尊和各位师姐的教诲之恩！

佳佳：七年前，我接触到凤凰养生。在参加现场授课前一个月，我超时空接收到了大同师尊发送的辟谷服气的能量信息，自然进入辟谷状态。半个月后，半年不愈合的局部皮肤竟奇迹般地康复了。之后，我又学习了《铜钟术》，十几年的失眠在两个月的时间里全部康复。10多年前的腰伤，在习练《铜钟术》后，渐渐开始好转，不再需要靠其他的方式来支撑腰部。前几年，由于忙于其他事物，我忽略了习练凤凰养生术，去年腰部又开始经常疼痛。这次在学习《大同康护》手法期间，丽禅师姐在我的腰部帮我调理，并给所有的学员们做示范，大约10分钟左右，我的腰部、臀部和右腿已经没有了痛感。感恩大同师父把这么好的简单易学的方法传授给我们，使我们自己能够康复，还可以帮助到需要的人。

丽禅师姐亲身指导示范《大同康护》膝盖护理手法

佩华：2012年，由于子宫肌瘤手术造成了尿不通肾积水、便不通肠粘连，还有高血压、关节炎等问题，无可奈何，我和老伴一起随大女儿到了大理。遇到阿云师姐后，我开始循序渐进地习练《太空漫步》等自我修复方法，现在恢复得很好。我老伴看到我恢复得好，也常常和我一道来做義工，“ 就当我和你一起来感恩吧 ”。听到这句话，我非常感谢他对我的支持，对自己的身体康复也更有信心。这次课前，我的肚子又有些疼，我还是坚持来参加了。来了之后，我开心地和大家一起做饭，做馒头，自己坚持了两天；在习练中，肚子又不疼了。这次腰部护理时，师姐还帮助我解决了腰椎骨刺的问题，缓解了我多年的疼痛。感谢《大同康护》手法，感谢大同师尊帮助我走过生命中最病痛的时候。

梧桐:我觉得我一直是一个很幸运的人，每次有遇到问题解决不了的时候，就有一个特殊的缘分过来帮助我。我的脸上长痘痘，在学习实践《大同康护》手法美容课后，大家都说我整个脸上的痘消下去了很多，看着人也精神。因学习《大同康护》手法使我受益，所以我学会之后想帮助更多的人受益，这是我想要去做的。因为年轻，我愿意把更多的精力投入进去。

课程结束时，天边出现了两道美丽的七色彩虹，十分美丽

多么朴实而又感人的分享！大家无不感谢这份难得的相遇和无处不在的关爱。幫助年長者祛病強身，幫助年輕人康健身心，凤凰养生将继续向大家介绍更多的养生方法，引领大家学会照顾自己，关爱家人，帮助更多的人。

小荷才露尖尖角—七月第一周<天爱茶修>纪实

 2016-7-14

2016年7月2日，绿城的天空终于不再烈日炎炎。一朵朵云彩挂在淡蓝的天空，夏风摇曳，让人神清气爽。

下午14:30，茶修准时在祥和苑举行，本次茶修创造了两项祥和苑之最：小园友、成年男园友自开办以来人数最多，双双为开园之最！其中小园友多达6位，而恰巧我们的园友中就有一位国学幼儿园园长，大家都笑说今天的祥和苑既是茶修苑又是幼儿园，还是传道解惑园。整个茶修现场从始至终充满了小园友的欢笑声，生机勃勃，让大家感到无限希望和活力。

黄幽兰师姐首先为家人们烹制天茶，她细心讲解了天茶产地、制作过程、功效及饮用方法。专注地喝下芳香的天茶，家人们如饮甘霖。有的现场立刻大汗淋漓地排出湿气；有的让天茶氤氲香气蒸熏自己的病患之处；有的则意想生病的家人，让天茶的香芬与能量惠及他们……

幽兰师姐接下来为大家讲授了《天爱真言》的渊源 ；《零极限》和蓝博士在治疗中取得的成就，与她自己多年来习练《天爱真言》对事业、家庭、人际关系、身、心、灵的帮助与改变。她说：世上一切的不幸，都有我们自身的“ 因 ”，因而，我们要负起生命的全部责任，百分之百地承担起过错。《天爱真言》的真谛就是“ 要想改变他人和世界，必先改变自己 ”！

幽兰师姐的分享让大家再度兴奋起来，家人们争先恐后讲述《天爱真言》在自己身上的应用和效应：韦师姐热泪盈眶地感恩祥和苑家人每天为她罹患重病的妈妈祈福，缓解了妈妈的身体病痛并得到好转；农师姐在投标书失误的情况下，《天爱真言》为她重获中标希望；明师姐真诚地念诵《天爱真言》最终找回遗失在公交车上的贵重物品；李师姐用《天爱真言》改善人际关系，在习练过程中终于开始反观自我内心……

这其中，尤以明师姐先生的分享最富戏剧性：起先他是抱着怀疑、观望态度的，看着太太习练《天爱真言》，他心里不禁暗自嘲笑：小小四句话能有这么大的能量？真是笑话！不久之后，明师姐不慎在下班高峰期的公交车上遗失贵重物品，看到太太心急如焚的样子，他一面帮着查找相关信息，一面提醒太太试试《天爱真言》。他这么做，一半是心痛太太，一半也是想亲自看看《天爱真言》到底有何效应？当看到太太跪着念诵《天爱真言》那虔诚庄严的神态时，他不禁动容了：这般虔诚足以感动天地啊！两小时后，遗失物品居然失而复得，那一刻，他情不自禁地和太太一起感恩《天爱真言》。如今，他已是《天爱真言》习练者中坚定的一员了。

净化人心音乐响起，家人们共同习练起《天爱真言》。在祥和苑的大能量场中，顾师姐痛哭失声，感恩《天爱真言》解救了她的家庭；李师姐泪流满面，感恩大同师尊、丽禅师姐无私大爱，关爱并帮助自己患癌的妈妈，减轻她的病痛……

幽兰师姐还和园友们一起，为家人们现场示范、讲解大同康护手法。祥和苑排开两大阵营：女园友们将幽兰师姐团团围住，艳羡地看她讲解美容整骨手法；男园友们则站在大华师兄身边，专心学习腰痛理疗手法。大家一边学一边大呼，这正是我们需要的啊。听说祥和苑将开办第二期大同康护手法培训班，大家纷纷踊跃报名，生怕错过造福自己、家人朋友的机会。

内容很精彩，时间却很短暂，三个半小时转眼即逝。家人们意犹未尽、恋恋不舍，相互邀约下次再见！

（中国） 李 霞

人间四月辟谷乐

 2016-7-9

人间四月，是阳光而芳菲的时节。

在一路的芬芳里，我们一行五位园友，于四月初七晚，与久违的张师姐重逢。互致礼仪后，稍作休息，师姐便给我们传递了师尊满满的正能量，使得我们受益匪浅。

第二天上午，张师姐带我们观看了师尊在九十年代初期全国巡回的带功报告。我们一行五人全都接收到信息，进入自然的辟谷状态。

金园友看到了师尊金色的化身。在看到报告会上师父做定身功实验时，金园友的右手连同整个上肢都被定住，动弹不了。当师尊发出解脱信息时，她才渐渐地恢复正常。奇迹发生了，原来不能抬到正常位置的手臂现在能抬高了，不能后转摸到后背的手能摸到后背了，肩周炎彻底好了！在师尊发布消肿瘤信息时，金园友感觉肝部的血管瘤好象被一只无形的手给摘除了，瞬间一痛，便恢复正常。我们都为她高兴，一起祝福她的血管瘤消失，也祝福天下所有有肿瘤的病人得以康复。

告别慈爱的张师姐返家，在大家第一次共修时，我们再次观看了师尊的带功光碟。金园友两上肢与右腿又被完全定住了。

在看到师尊发布视力双向调节时，严园友原来不带老花镜就看不清影像，现在短短的几分钟就能看清楚了，而且能看清书上的字迹，她看了一遍又一遍，边看边说“ 真的太神奇了！ ”这时，张园友很自信地说：“ 现在是见证奇迹的时刻！ ”她马上打电话给远在杭州的女儿询问眼睛的情况，女儿说“ 这么神奇啊，我现在看东西清楚得很，眼睛感觉很明亮 ！ ”

下面，我再把几位园友辟谷情况与心得体会分享给家人们：

金园友：辟谷半个月，精力旺盛，几乎不用睡多长时间的觉，不吃饭精神却越来越好。原体重126斤，现重120斤。原来身上的所有病痛全都消失了，包括原来困扰自己多年的精神症状也完全没有了。她非常感恩地说“我这一生只认师尊与凤凰园！ ”。

严园友：辟谷半个月，身轻心安，记忆也好起来了。原来自己是暴饮暴食型，现在不吃还照样工作，太不可思议了。以前听说过辟谷，不过那只是山里神仙的事，凡人是不可能的。现在自己与女儿同时辟谷了，彻底相信凤凰园！原体重167斤，现重155斤，原来不能穿的衣服现在能穿上了，我今年夏天省掉了不少买衣服的钱。原来的颈椎与腰痛的症状一去不复返了！

小颖：已辟谷21天，还在辟谷中。原体重137斤，现重120斤，心诚的小颖，不吃饭却精神好。原来睡眠熬夜的习惯没有了，腰时常无力疼痛的症状消失了，开车更觉轻松，身心灵都处于快乐与喜悦之中。

星岳：辟谷半个月，只减掉十斤，由于自身原因这次辟谷不是很理想。

德忠：辟谷半个月，现在恢复饮食，标准体重，身心轻安，时时快乐微笑

小辉：辟谷21天，原来不吃不行的她，现在能控制自己。自然地不吃东西，而且精神很好。原体重142斤，现重121斤。

说明一下，小辉没和我们去见张师姐；我们向她传递了师尊的信息，她就辟谷了。她太快乐了，现在很自信地走出了家门，原来可是一个小肥丫头哟。再见到小辉时，她真得变得漂亮了！整个人自信满满，精神很好。

我们一起辟谷的六位园友，一起学习交流了辟谷对我们个人修炼及地球意义的认识：

一、辟谷，应当是地球人修炼时出现的一种自然而然的高级现象，不是人为的不吃东西，不是人为的断食，更不是厌食。辟谷的人不吃饭肚子饱，不饥饿精神好，是人体肠胃功能的一种宇宙化。维持人体的能量来自更高级的不同的维次空间，而不是五谷杂粮。

二、辟谷的人身心灵轻安，积极向上，阳光快乐，乐于助人，时时都向外散发着一种正能量。

三、辟谷能帮助身体迅速恢复健康，提高人类精神层面，超出了一般地球人认识的范围，给人类提供了一个思考的新课题。

四、辟谷不仅对自己有好处，而且对我们这个地球家园也有好处，减少垃圾污染，心存善念，有助于我们生存空间的阴环保。

五、辟谷用事实说话，让不相信的人转变对“ 凤凰园 ”的认识。不与人争辩，我们只是让家人与朋友们静静观察我们这种现象。让他人亲眼见证我们辟谷前后的对比，性情平稳了，身体健康了，家人和睦了，工作事业更顺利了，有凤凰园园友的地方就有祥和与快乐。

六、辟谷后的人在不知不觉中就能修改掉自己身上的许多恶习，比如不生气、不杀生、少吃、不吃肉食、爱护生命，知道自觉地保护环境等等。

我们现在每周六都共修，努力让“ 凤凰园养生秘法 ”在本地生根、开花、结果，让更多的人来体验宇宙的大爱。 现在的我们，有公益事大家一起做，有困难大家一起帮，有快乐大家一起分享，有了问题大家一起想办法解决。时时沐浴在“ 凤凰园 ”的大爱能量场中，没有忧愁但有快乐！园友之间牢记师尊的教导：“ 真诚相处，互相提醒，闻过则谢，重在悔改，脚踏实地，说到做到。 ”

我们都期盼着再去参加师尊的修练班，期盼着能再见到师尊。由衷地说：“ 我们爱您—师尊！我们爱-您 –凤凰园！ ”

有缘能看到此记录的家人，请您思考一下

如果人类都能如此辟谷，将给我们个人与我们这个星球带来多大的益处？“ 凤凰园 ”是否是值得你追寻之快乐家园？期待着能在家园见到您。

（ 中国 ） 陈德忠

腰终于挺直了！

2016-7-5

我是一个体弱多病的人；原来心脏有早搏，发作起来很难受，还有胃炎、骨质疏松，失眠等。

在1993年，我腰椎间盘突出，后因左脚麻木不能动，去医院捡查，医生建议手术治疗。手术一个月后去复查，医生说没长好，还要做手术，里面要装钢钉；我不想装钢钉，所以就这么一直拖着。

到了1996年，我们那里有练《铜钟术》的，他们说《铜钟术》祛病强身，所以我也开始习练。练了以后，我的失眠好了，胃炎也有好转，早搏也好多了。我觉得《铜钟术》，既简单易学，又效应快，所以我一直坚持修练。只是腰椎间盘，时好时坏，在家练《太空漫步》时也只能坐着习练。

虽然腰痛让我站不动，但我坚信师尊，只要坚持习练一定会好的。所以每次师尊到香港来办班，我都参加，每参加一次腰就觉得轻松得多。这次的香港学习班，大概是在五月份开始报名的；报名以后我的腰变得更痛，痛得不能动，上楼梯时腰弯得象在爬一样，慢慢地才能走上楼。到了香港参加学习班后，腰还是痛得很，自师尊给我调理后大有好转，腰轻松多了，也不那么痛了。

十月四号回到家，我把身上换下的衣服全部洗掉，还把家里的卫生搞了，一点也不感觉到累。

我从十月三日开始辟谷，共十天。我发现腰一点也不痛了，人也能挺直走路了，练《太空漫步》可以站着习练了！现在，我吃得下，睡得着，梦也少了；精神足，每天笑嘻嘻，很开心。

我原来的白细胞只有2.9，这次回来后复查，增加了0.9，有的园友说我判若两人，真是神妙。

另外，我老公经常咳嗽，我每天给他念《天爱真言》，现在他咳嗽好了。真是一人习练，全家得福。

凤凰园的秘法就是好！我一定紧跟师尊，永不退转。

（ 中国 ） 张池芳

2015-11-11