

凤凰园《大同康护》手法第四期体验采访记（一）

□ 2017-9-25 □

端午节刚过，粽叶的清香尚弥漫在氤氲的空气中。2016年6月10日，浙江太极养生院迎来了风尘仆仆的丽禅师姐，给杭州的养生爱好者传授养生秘法——《大同康护》手法。

第一天（6月11日）下午，有报料，驼背变挺了！小编得知消息，第二天（6月12日）便去浙江太极养生院采访。第一个碰到的是身材苗条、健康又十分健谈的娟姐。

娟姐：我真是太幸运了！你看看！你看看！昨天拍打的是手肘部位，结果回家发现大臂内侧都是紫色的血块！还有啊，昨天按压腋下到肋骨这一段，痛得非常厉害，根本就按不下去了。半夜醒来，想到白天按不下去，此刻反正也睡不着，不如试试现在能不能按压下去，边按就边睡着了。然后，竟然梦到了丽禅师姐！非常清楚，像在现场，她在教我，用右手的拇指按压左手的食指，我就照做了，按的时候，手指好痛好痛啊！继续按，忍着痛按。今天早晨醒来，我再去按时，手指一点也不觉得痛了。奇妙的是，现在，我按压腋下到肋骨一段，已经一点也不痛了。

变化最明显的属阿菊了。阿菊在20年前上班的时候，不慎从四楼摔落下来，背脊严重骨折。做了手术，背上留下了一道20公分左右的刀疤。这也使她左侧的肩胛骨到背脊中段，突出了一块，这样的不幸让阿菊成了驼背。

接受护理前的阿菊

第一天，按摩她脊背的同伴发现阿菊脊背的肌肉像铁板一样硬梆梆的，无法按丽禅师姐的要求捏起来。大家都不信，一个个跑过去试，都不行。丽禅师姐打通了她四个点，用掌一按，阿菊的肩胛骨马上缩进去好多，基本与右边的背一般平了。大家见到，啧啧称奇。

第一天护理后的阿菊

阿菊的老朋友阿源说，多年前，杭城一个有名的治疗疑难杂症的推拿师，看见阿菊的症状和病史，拒绝为其推拿，怕出事情。阿源对阿菊说：“几个月前，我就说《大同康护》手法，能治你的驼背。这不，应验了我的话嘛！”

阿菊是推广酵素的热心志愿者，个人形象提升会帮助她更好地去宣传“关爱地球”。大家都为阿菊鼓掌，也希望她珍惜疗效，保持下去。

第二天护理后的阿菊

丽禅师姐点评：是的，她的背脊基本平了，但是要巩固效果，必须怀着感恩的心，把《大同康护》手法坚持习练下去。

丽禅师姐告诉大家：你们这个学习班的同学，要经常互相帮助，相互按摩，温习手法，做好身体的养护，保持或者改进已经获得的效果。一群人做，效果比一个人做效果要好。动作手法，大家一起记，就不会忘记。像阿菊这样的情况，如果不去巩固，还会凸出来的。

丽禅师姐特别强调了《大同康护》手法中蕴含的“腠理□còu lǐ□开合”之效。“腠理”可是个冷僻词！小编赶紧查了百度：中医上讲，腠理和卫气在生理、病理上有着密切的关系。卫气有温润、充养腠理，控制腠理开合的作用，若卫气平和，则腠理致密，开合有度，能抗御外邪的侵袭，若卫气不足，则腠理疏松，外邪得以随时侵入。

哦，原来《大同康护》手法，起到“腠理开合”之效，把人的“卫气”调起来，以“抗击”“伤、寒、湿、毒、邪”。丽禅师姐还告诉我们一个秘密：在天像显示日月同辉时，接收月亮的能量，对腠理开合有好处。

阿源：我没有病痛，自我感觉精神良好。可丽禅师姐却发现了我的异样，她让我站好，拍了张全身照给我

看；师姐给我的衣服角比量了一下，大家发现左右相差约3公分。原来我整个左肩塌拉下来，而自己竟然一点感觉也没有。

习练手法前的阿源

然后，习练了《大同康护》手法仅10秒钟后，马上又拍了一张照片，两肩已经基本平衡了。

习练手法后的阿源

丽禅师姐告诉我们：大同师尊教授的这个宇宙技术，早在三年前就成熟了，但推广时间却是定在今年。《大同康护》的手法简单，为什么呢？因为这是远古真人延传下来的手法，蕴含着纯真的能量。

丽禅师姐边穿插着讲述前段时间去各地教学的疗效案例和这次现场的案例，边传授着《大同康护》手法的力度和诀窍。“柔、缓、和、透”是重点。有实例、有理论，深入浅出，学员们记忆深刻，大家很快学会掌握了各式手法。

返璞归真，大道至简，希望大家能够通过《大同康护》手法得以体悟。

（中国）邓月

凤凰园让不同信仰的人都可以受益

□ 2017-9-18 □

我叫品言，今年32岁。

2015年9月份，我认识阿旺老师，由此打开了我生命的另一扇门。

认识阿旺老师之时，因为住的地方磁场环境不好，有半个月没有好好睡觉。阿旺老师帮我清理房间磁场，当时播放的是大同师尊的《六字布施》天歌，我跟随随着静心地听。那是我第一次知道什么是能量场。

结束的时候，我感觉身边的空气很冷，有冷风一阵一阵吹过的感觉，其实房间内并没有风。冷风经过我身边的时候，我不禁打了三个冷颤。我以前读过佛经，知道空间有无量的生命，但只是在那个时候我才真正第一次感觉他们的存在。

从那以后，我向阿旺老师请了师尊的天歌，24小时在房间里播放，我的睡眠越来越好了，房间里天天有老鼠菩萨晚上来打搅，我居然都听不到，不受打扰。

认识凤凰园是同事的因缘。公司同事（一个50岁的大姐）因为工作上需要体力，经常弯腰搬重物而腰疼，阿旺老师帮她调理身体，调理完毕之后她轻松了很多。那个时候就觉得好神奇，也好神秘。

因为这样的因缘，阿旺老师带着我们开始练《太空漫步》，第一次练的时候感觉丹田发热，似乎有一团火，以前从来没有这样的体验。

我们不太固定的几个人，每天坚持，感觉整个人神清气爽，不睡午觉也很精神。那段时间，我慢慢地就没了睡午觉的习惯，改成了《太空漫步》。

每天坚持练《太空漫步》，我的手总是很热，每次都出汗，尤其是第二遍的时候很明显，而且感觉不是很吃得进东西，只有平常食量的二分之一。

第一次尝试辟谷是因为看到阿旺老师的皮肤很好，脸上的皮肤很细腻，基本看不到毛孔，很想进行尝试。所以，有意对自己的饮食进行了调整，好在公司一直都是提供素食餐，从三餐减少食量，到两餐至一餐，从不吃谷物到依次减少蔬菜的摄取量，我花了一个月的时间做调整准备。

在此过程中，我总结到，有向上的意念和想法就要有行动力，要和自己的烦恼习气（一开始尤其是对食物的贪欲）作斗争。

让自己的感觉变得细微，感受身体真正的需要。其实我们的身体需要的不多，是我们的欲望想要的太多了，逐渐减少食量和自我觉察的过程中，我发现同比的对其他事物的欲望也同时降低，这是我在准备过程中最大的收获。

11月中旬，开始第一次辟谷服气，因为每天练习《太空漫步》的关系，没有太多难受的感觉，想吃东西的时候会静下来问自己是否是身体的需要，但每一次的答案都是否定的。

第三天的时候，早点起来感觉身体很虚弱，我的身体状况本身就是亚健康，我有低血糖。唯有那一次我没有太多的担忧，也没有像往常一样摄取糖分，我知道身体的小宇宙一定是在做一个调整。休息了半小时，正常上班，不适的感觉没有了。

第一次辟谷7天，第二次5天，第三次7天，第四次10天……往后已经不记得了，时间都不算长，但是每一次的收获都不一样。

不经历这样短期的辟谷，真没发现身体上有这么多的问题，低血糖、肾结石、尿路感染、能够明显地感觉到身体在进行全方位的调整。

我1米55，体重从52公斤到42公斤，整个人感觉很轻松。由于多年来的不良饮食习惯和体质的原因，累积在身体里的毒素经由皮肤排出。辟谷10天的那一次，我的十个手指关节处长出了不同大小的水泡，不痛不痒，阿旺老师说这是排毒现象。

我想起在我3岁的时候，掉进撒了化肥的秧田里，妈妈把我拉起来的时候，我的浑身都长了很多小疙瘩，经医生确认后说是荨麻疹。自此以后的20多年，每年春天都会发一次，医生也无法根治，每年都是打针。现在想来，这么多年身体的毒素无法排出体内，就被这样压制在体内了。

后来有几次经历的辟谷，可我的脑门和头发边缘间歇性地长了许多的痘痘，左半部好一点右半部又开始，加上自身并没有严格的素食，越加严重，这样持续了有5个月的时间；直至2016年底，14天的辟谷，痘痘的问题得到了很大的改善，皮肤问题得到了很好的修复。

我深深相信，身体的健康并不在于吃什么来调理，而恰恰是因为有选择地吃，让身体得到了修复。

2017年2月份，我在公司参加了八关斋戒，之前参加过两次，与之同比，也让我看到了自己身体和精神层次上的进步。

历经辟谷和每日少量的进取食物之后，让我在整个斋戒中头脑清醒，能够快速关注到自己的念头，在体力方面，虽然不食，依然有很好的体力拜忏。比起之前的头脑昏沉、四肢乏力和各种不适现象，让我无限感恩凤凰园一系列的养生方法，真正感受到了师尊的慈悲，让不同信仰的人都可以得到受益。

以上是身体方面得到的调整，在地球上，还有很多人深受亚健康甚至疾病的痛苦，我自问除了送《天爱真言》祝福他们，唯一能够帮到别人的方式，就是让自己足够健康，足够的充满正能量，才有足够的力量，让别人很快接受你的方法和理念。

我愿意成为一面镜子，把自己的经历变成一个教材，让更多的人能够从中受益。

（中国）品言

92岁园友的分享

□ 2017-9-3 □

我叫徐凤金，今年92岁，九十年代开始习炼天钟术，习法后身体一直很好，从来没有到过医院，没有吃过药。

现在年纪大了，眼睛和耳朵不太好，所以就不出去习法了。

2017年5月2日，我让王师姐帮我请一包凤凰丹茶，她就把家里的一包丹茶给了我。

我喝了以后，看见了很多人，心里很害怕，心脏也不太舒服了。我就打电话告诉王师姐，第二天她和另一位师姐到我家里来看望我。

她们很关心我，安慰我，说这是好现象，是在为我调理，没事的。的确没事，因为我精神很好，她们来看我的时候我还在干活呢。

我很高兴，凤凰园是个大家庭，大家都互相关心，互相帮助，真好！谢谢宇宙！谢谢大同师尊！感恩！

（中国）徐凤金