《凤凰丹茶》禅坐感悟

(2019-4-28)

今年十月，品茗《凤凰丹株》，我在禅坐时看到:

一个沧桑的人，站在很高的山顶上，向远方眺望；风刮起灰白色的长衫，落寞孤单。之后，他一个人孤寂地在枯败的山野中漫无目的地行走，走到一个石桥，在一个有水、有瀑布的地方，这个人在平坦处盘坐下来。

他面前有一架古琴，他开始弹琴，琴声不断，周围四季风景在悄悄变化: 小草开始发芽，小花也慢慢开放，蝴蝶飞来飞去，春风抚摸着湖面，水面上波光粼粼，小鱼儿开心地在水里游来游去，小鸟唧唧喳喳地叫着，围绕着弹琴人飞翔；还有精灵仙女来临，和着琴声围绕着弹琴人翩翩起舞。

灰衣人一直在弹琴。

小猴子、小松鼠蹦蹦跳跳地拿来水果、果实，放在弹琴人周围，快乐地环绕着，整个画面生机勃勃。小猴子、小松鼠、蝴蝶、小鸟、小花都在高兴地跳舞，沉浸在一片和谐的氛围中。

夏去秋来，风起叶落，花开花落。小松鼠、小猴子、小鸟来的次数少了，小鱼儿也不在水面上游来游去了，山上的树叶也变黄了，景像萧条。

冬天来了，天暗了一下，飘起了雪花，天整个又亮起来了，天地之间白茫茫一片。灰衣人一直在抚琴，感觉只有琴声在天地之间鸣响，日复一日，年复一年，琴声一直不断，看到好多年的日月轮回，星转斗移。

不知多少年过去了，天空中来了一位神仙，驾着祥云，驻留在云头；静静地往下倾听，微微一笑，用手指向下弹了一下。一道白光下去，进入灰衣人的体内（感觉那个亮光是颗丹药），这位神仙（大同师尊化身）微笑一下，点点头，驾着祥云走了。

然后，斗转星移，日月变换，不知又多少年过去了。灰衣人一直在弹琴，一动不动地在弹琴，随着季节更替，灰衣人身上不时地有花瓣儿、有雨水、有落叶、有积雪……他好像都没有感觉，一直一动不动地在弹琴。又仿佛有另外一个他，在山川中行走，感悟天地大道。

不知道又过了多少年；有一天，突然一声长啸，山中所有景物都被唤醒，灰衣人飞上天空；琴声不断，祥音环绕盘旋，景像祥瑞，灰衣人驾祥云飞升……

孤单空寂……岁月流转……白日飞升……自己是否能坚持修炼到最后？

一分耕耘，一份收获！举头三尺有神明，坚持到底就是胜利！

(中国）柳月
2018-11-01

《天爱真言 》对我家庭的帮助

□2019-4-21)

2018年12月上旬，我91岁高龄的公公，病情更加严重。

在他弥留期间，我不断地念诵《天爱真言》，希望减少公公的痛苦。公公似乎是收到了我的祝福，睡熟般安详地离去。

令我惊奇的是，我念诵的《天爱真言》似乎也被上天感应到，并出现了瑞相。公公去世的前一天，直至夜晚都还在下着大雨，十分阴冷。可下葬当天，清晨时分，太阳便出来了。我还没起床，一只鸟就已经在窗前报喜。而且，当天一整天都没有下雨，佑护着整个下葬过程，十分地顺利。下葬后的第二天，又下起了大雨。我和家人甚至全村的人，看到这一瑞相都感到不可思议，赞叹不已。

2019年元月三号，我女儿晓娜突发阑尾炎，住院做手术；我在手术室外，一直念诵《天爱真言》直至手术十分顺利地结束。

术后，需要打一种消炎药。打完这种药，伤口会产生强烈的疼痛感；医生看到女儿痛苦不堪，却也无可奈何。我心想，给她念《天爱真言》吧，希望能减少她的痛苦。只念了大约七八分钟，女儿竟然对我说“ 她一点儿也不疼了。 ”之后，女儿再注射这种药，也没有任何的疼痛感；医生表示非常震惊，说她好转、恢复得特别快。一个星期后，女儿就出院了。

我还有一个亲戚，结婚将近两年了，一直没能怀孕。之后，服了十几付中药，怀上了却没过多久又自行流产。她又吃了几十付药，却又一次自行流产。她像是陷入了一个恶性循环，又吃了半年补药，可却没有怀上；全家上下既焦急又苦恼。后来她躺在床上，一个月都不敢下床走动。

知道此事后，我真诚地祈请大同师尊，虔诚地念诵《天爱真言》，帮她求子。在我念诵了一段时间，也就半个月左右，收到好消息-她再次怀孕了。并且，在2019年1月5日，她顺利地产下一个健康的大胖小子。

我和她全家都非常感恩上天，感恩凤凰园，感恩西王母《天爱真言》的神奇效应，感恩大同师尊的慈悲关爱和帮助。

（中国）代花
2019-01-16

习练凤凰园《太空漫步》的好处

2019-4-15

我今年72岁，平时有夜尿频、头晕、睡眠不好、血压高、血糖高等症，还干咳了多年。

习练“ 太空漫步 ”（一天练2-3次）的当天，夜尿频就减少了。

三天后，从每夜3次起夜就变成了一次起夜；睡眠也好多了，头也没有那么晕。

习练一个多星期的“ 太空漫步 ”，血糖指标恢复正常，吃了多年的降糖药拜糖平片，现在停止服用了，咳嗽也少了！

我身体原来很多毛病，排便也不通畅，每次要蹲20多分钟。腿脚痛，牙痛，肺里有个大结节老是咳嗽等等。

习练“ 太空漫步 ”和“ 高维跑步 ”的六天以来，排便非常顺利，膝盖处感觉暖暖的，全身麻胀，感觉背后有能量在吸着我，很是舒服。今天练“ 喜闻天香 ”这一节时，明显感觉有一股清流吸进右鼻孔。更神奇的是，我右边上牙有四颗牙齿很痛，医生说要给我拍照片后再考虑拔牙，没想到习练“ 太空漫步 ”和“ 高维跑步 ”的第五天，这四颗牙居然自己脱落了。

太神奇了！我要继续坚持下去！

（中国）李洁

2019-4-15

神奇的《大同丹掌》

2019-4-14

自2017年开始习练凤凰丹法，奇迹不断！

记得有一次，头疼发胀；我跟娟师姐说，头疼得厉害、头晕脑胀的，我要去看医生，开一些药吃。师姐说：你这是气冲病灶，这两天你注意观察，看自己的情况，并坚持习练。我就每天坚持习练丹法。有一天，在习练中，我看到我脑袋的后面插了一根白色的塑料管，顺着后背一直伸到腰下，里边有黑色的血液顺着塑料管口慢慢地流下去。第二天在习练中，看到白色的管子还在排黑色的血液。第三天，也是这样，在排脏东西。一直持续了一周，每天在习练中都能看到这个图像，后来白色管子里没有再流出黑色血液，头也不疼不胀了。

像这种事情在我身上发生了很多次。

2018年10月，我右边的脖子疼痛而且发胀，喝《凤凰丹茶》时，头不住地转动。之后，我看到清晰的图像:有三根空心的针扎在右边脖子上，顺着针流出来了黑色的血，还有一根针带一小勾，勾出来像肉片一样丝丝缕缕的东西。第二天脖子就不疼不胀了。

平时心烦意乱失眠时，感觉困倦无力、身体疼痛时，我就习练《大同丹掌》、《丹气布衣》。

师姐和我每天习练《大同丹掌》，每一次习练都有影像: 彩丹补心时，这一次是绿色的丹，过几天是黄色的丹，又过几天是红色的丹，再过几天是蓝色的丹，不断地变化。

还有一次，习练《大同丹掌》时，闭目，看到一个古色古香的门。我感觉很好奇，就像小朋友一样，蹦蹦跳跳地跑了过去，还在门槛上坐了一会，一边向里张望。里面有个古色古香的阁楼，门开着，我又像小朋友一样，蹦跳着跑了过去。再里边，好像是一个古代的大炉子，周围坐着一圈人。在靠近门口的地方，有一个黄色的蒲团没人坐，我走进阁楼里，就在蒲团上坐下来，门自动关闭了。我四下打量，看见娟师姐在我对面靠近门口的第三个位置坐着。每个人手里还拿着一个小佛尘，但是流苏很短，只有一点点长。还有一个老者，手拿佛尘，在炉子旁边站立。过了一会儿，感觉阁楼里，炉子整个都是发着红彤彤的光。第二天，在习练《大同丹掌》时，又看到了这个情景。很神奇！

（中国）赵昕雨
2018-10-31

破茧重生

2019-4-7

2011年走进凤凰园，通过不断的习练与学习，我从一个天天抱着药罐子吃药，到现在成为身、心、灵安康的健康人 – 这个过程是曲折的、循序渐进的……

2018年5月份，我父亲住院。我在医院照顾父亲一昼夜，第二天头有点昏沉、精神不佳；在工作时，我一不

小心掉进了一米多深的工作沟里，前空翻。同事把我扶出来，腿疼得走不成路；我当时就想: 坏了，骨头会不会受伤了。先生送我去医院的路上，我就一边祈请大同师尊，一边念《天爱真言》，想着千万别骨折了。结果到医院拍片子检查，大夫说骨头没事，开了一小瓶药，让我回家休息。回家后，我每天都躺在床上听凤凰园的《排毒养颜》、《金龟吐纳》，还有祛疼的碟片；一周后，可以下床了，我就开始慢慢地一点一点的习练，一个月后行动自如了。

2018年夏天，娟师姐和我在白龟湖边开始跳凤凰养生的《高维跑步操》、还有《晚间理疗》、《太空漫步》。第一天，我们两个人，闭目：湖水中升起一位身穿盔甲、手持古代长枪的将军，湖面上是万头攒动，在看我们跳操。第二天，还是我和师姐，闭目：昨天那位将军又出现了，在我们的正南方；湖面东方又出现一位穿白盔甲的将军，手持古代的大刀在湖面巡视，湖面上还是万头攒动，有的跳跃着看我们跳操。第三天，还是我们两个人，闭目：我们的正南方，龙婆婆在将军的守护下出现在湖面上，龙婆婆坐在一个古色古香的龙椅上，穿白盔甲衣服的将军在湖面上环绕着巡视；湖面上万头攒动，有的开始和我们一起做操。

第四天，开始有人关注我们了。随后，慢慢地，开始有人加入，一个两个，三个四个，一周之后有八九个人跟着我们跳操了。娟姐一边跳一边认真耐心地讲解。习练《太空漫步》的<喜闻天香>时，有个王阿姨说闻到月季花的香味了。岳大哥说：我跟你们跳了这一段时间，感觉开心了，心情好多了。一个月之后，有一位王叔叔说: 我的胃不好，一直吃药；跟着习练有一个月了，药量不断地减少，这几天把药停了，感觉胃好了很多，吃东西也不难受了，一直到现在都没再吃药。王叔叔一直跟着我们做养生操，现在有四个月了……

我自己，这段时间跳操，经过师姐不断地点拨纠正，对每一个动作，每一小节都有更深一层的体会和感受: 《太空漫步》的<喜闻天香>，每次手掌的合拢、分开，配合呼吸的一呼一吸，之前没有体会到。<入境五星>时，随着手的转动、打圈，腰部也随着转动，还有腿部的转动，身体的协调，我都有深深的感悟。不再是只有动作、没有意念的比划了，我对习练时的意想增进了一层。

10月份，在湖边习练《太空漫步》，我看到五个圆圆的透明的球，每个球里有一个人在习练。师姐说：她看到凤凰飞来，在上下盘旋……

跳操的人来了一波又一波，走了一波又一波，师姐和我坚持着。只要能帮助他人健康，我们的努力就没有白付。特别是娟师姐，每一天都有新人加入跳凤凰养生操，师姐每天都是边跳、边讲解，很辛苦。

通过这五个月的习练，在师姐的辅导和帮助下，我对每一个动作，都有更深的感悟和不同的体会。动作标准了，才能达到习练的目的和取得效果。我感觉比起前几年的习练，我这大半年提升得很快。

身体强壮了，我的思想观念也转变了很多：以前，自己像个小刺猬，遇到事情不会处理，不会解决问题，只会哭、生气，想的全是负面的、不好的东西；现在，自己学会慢慢地想办法，祈请师尊帮助，处理问题、解决问题，还会想办法帮助别人解决问题。家人、同事、朋友都说我年轻了，自信懂事了，我自己也开心、精神了，也不钻牛角尖了。

生活充实了，活得有意义了，身、心、灵皆得到了提升。感恩师尊的谆谆教诲！感恩师姐的辅导和督促！我会坚定地修练下去，也会把我们凤凰园的养生理念传播出去，让更多的人受益健康。

（中国）赵听雨
2018-10-31