

同乐餐饮 能量满满

发布日期 2020-11-24

民以食为天，彭祖赐予我们《空中餐厅》 同乐餐饮。感恩！



下面是学子斋堂部分学子的分享：

今天阳光明媚，气候宜人！

我们一行十几位相约去聚餐。大家带了花生、板栗、核桃仁，绿色的蔬菜、红色的胡萝卜、黄色的人参果……。大家一到厨房，洗菜、切菜、烹饪，制作功夫米饭，热火朝天地干起活来。“平安果汁”是能者烹饪的主角。大家时不时爆发出爽朗的笑声！

黎莎师姐开始教能量花生、能量板栗，还教大家怎么吃：嚼呀嚼，嚼得细如泥才咽下去。我越吃，口水越多。

开饭啰！大家大快朵颐，饭菜美味可口，营养充足，能量满满。在强大的能量场里，大家纷纷交流分享各自的奇妙经历，黎莎师姐给我们讲“能量花生”的故事。突然一位师兄发出奇怪的声音，正想问怎么回事，师兄说：“我听着故事，口水突然流出来，赶紧咽下所以发出了声音。”大家听了哈哈大笑！

吃好饭，我们有幸学习了“星人核桃”。“星人核桃”犹如要有“童子功”基底似的，好在90%的学子几年前学过某个功夫，随着时空的转换已经升级了。嘿！我们幸运地又学到了功夫！

在学做“星人核桃”期间，一阵阵的香味飘散开来，吃起来味道好极了，真正是超时空、高能量的人间美味！

黎莎师姐表扬了几位学子，鞭策我们要努力精进，紧跟大同师尊的步伐。大家收获满满，依依不舍地与师姐告辞，心里说：“会常回家看看！！！”

学子：陈雅兰

2020年11月15日

我有幸参加了同乐餐饮的聚餐，非常开心，收获满满！

兄弟姐妹齐动手，个个厨艺了得，一会儿满满一桌用平安果汁制作、香气扑鼻、色香味俱佳的菜肴摆上桌，引得大家直咽口水。特别是黎莎师姐微笑着，亲切耐心地指导我们“能量花生”、“养颜板栗”、“星人核桃”的制作。整个过程，师姐让我们每人都试一下，大家说说笑笑、开心地学会了全部制作技巧。整个空间香气扑鼻。

大家都用感恩的心，开心地品尝了丰盛的美味佳肴。席间师姐亲手为几位师兄、师姐夹菜，使原本美味的菜肴更加可口。

我从未吃过这么好吃的美味，特别是“星人核桃”，核桃仁满口香糯润滑并带有奶油味（制作过程中没有用任何奶制品），真的太好吃了！吃饱喝足后，师姐又给我们吃了喷上“平安果汁”的人参果...，大家其乐融融，神仙般生活！

大同师尊传给我们越来越多融入生活的方法。盼望这样融洽的互动多些。感恩大同师尊给予我们的一切！

学子：李文

2020.11.15

11月15日同乐餐饮所见所闻：

14位园友汇聚乌镇，带来了蔬菜、干粮、碗筷、电饭煲等一应俱全。先到的园友来到厨房自然地分工干活，洗的、切的、剥的、煮的，其乐融融。后到达的园友很快担任起厨房助手的角色，看着小杰师兄在走廊上开心地跑来跑去，仿佛回到过去四合院大家庭聚餐的场景。

准备工作完成得差不多时，黎莎师姐上场了，示范同乐餐饮的绝活，大家争先恐后地伸长脖子边看边学，生怕错过任何一个环节。因为不能笔记，只能心记，大家学得极其认真，做得也非常细致，不由得感叹民以食为天！凤凰园与民同乐，知行合一在当下。

能量板栗、能量花生、能量核桃，逐一现学现用。所幸在场的园友基本都学了《凤凰铜钟》和《星人起步》，将其在同乐餐饮中发挥作用的同时也得到提升。有两位因少学一门基本功，只能按规矩不能参加学习，她们的眼神中透着学习的渴望和不得不遵守纪律的惋惜。此情此景，我们更加坚定了不掉队的决心。

“平安果汁”激活了每一道植物菜的原始能量，做出来的饭菜原滋原味，口感脆甜，吃在嘴里赞不绝口，咽进肚里能量满满。同乐餐饮大大提升了我们的生活品质，改善了身体的健康状况。

学子：温源

2020.11.18

学习功夫米饭后，我回家就开始做“功夫米饭”给家人吃。前几天，我又尝试了用莴苣叶烧“功夫米饭”。因为莴苣叶营养极其丰富，而且味道甚至比莴苣还香。记得小时候我家里常用莴苣叶烧菜饭，以弥补粮食的不足，里面放些红薯芋奶、发了芽的蚕豆之类；后来生活好了，家里还会经常煮了吃。所以我就想要把莴苣叶加到“功夫米饭”里，果然做出来的米饭非常鲜香，香气溢满整屋，直到第二天家里还留有余香！这是我近八十年来吃到最好、最香的能量莴苣叶菜饭！

学子：秦莲

2020.11.1

我成功地戒掉了安眠药

□2020-11-23□

记得年幼时，在一些深夜里，我会从睡梦中醒来，瞪着眼睛看着房间的角角落落，周围的一切在黑暗中模糊不清，越看越像张牙舞爪的妖怪。我很害怕，却不敢叫醒熟睡中的大人，在父母眼里，我虽然瘦小体弱，不太能胜任家务劳动，却一直是个安静的乖女孩。

成年参加工作后的我，为了成为众人眼里的优秀工作者，为了一些比赛的胜出，有时会在深夜构思工作方案，久久不眠。渐渐地，我养成了在深夜思考问题的坏习惯，但因为每晚思考过后，最终还是能睡着的，也就不以为意。

后来，生活中的一切琐碎问题都成了我深夜思考的内容，哪怕是无关紧要的问题，我也会思考不休。有时半夜突然醒来，睡意全无，脑子就会开始思考，或者回忆各种经历过的事情，不管是近期的还是很久以前发生的事，脑子就像上了发条的钟表指针，无法停息。就这样，我的睡眠质量越来越差，直至十年前的某一次，我经历了三天三夜无法入睡的痛苦煎熬……我开始服用安眠药，但睡眠质量仍是不好，入睡困难，睡梦不断，经常从睡梦中惊醒。就这样，经年累月，终于在三年前，我的身体彻底垮了，我生了一场大病。

病后如抽丝，出院后的我身体一直十分虚弱。为了身体的康复，我只能继续服用安眠药。最近几年更是依赖上了安眠药。每晚睡前必须吃安眠药，不然就无法入睡。

2020年10月18日，机缘巧合，我抱着试试看的心态来到了凤凰园。凤凰园的学员们待我像家人一样亲切友好，尤其是张师兄和董师姐态度亲切，笑容温暖，让我如沐春风。我们一起喝《凤凰丹茶》、习练了《太空漫步》，然后开始打坐。当大同师尊低沉浑厚的嗓音缓缓响起，我整个人就静了下来，感到整个空间都十分宁和安静。师尊的一声声低诵慢唱，轻轻拨动着大脑的每一根神经，如同一双手在轻抚着琴弦……

打坐中，张师兄不时会在我身后对我隔空传送能量，我的头部能感受到他双掌心传送过来的温热气息，心里感到十分安宁。习练完毕，我感觉浑身舒坦。

回家后，我依然感觉十分宁和安详。我看了一眼每晚非吃不可的安眠药，感觉自己可以少吃点药，于是，就把药量减了一半。睡下后，我打开手机继续听静坐的音乐，结果一夜安睡，直到天亮。

第二天，我又去凤凰园习练。之后回到家里，我感觉自己通体舒坦，根本不需要吃安眠药。我躺下，继续听静坐的音频，不久就安然睡着了。就这样，我成功戒掉了安眠药。

听张师兄说，有很多朋友在背后给我送爱心送祝福，所以我能在现场接收到这么强的能量，达到了这么显著的疗效。当初我决定来凤凰园多少是有点半信半疑的，结果却获得了如此显著的疗效。在凤凰园的习练效果让我惊讶不已。我十分感激引领我进入凤凰园的朋友们，尤其是张师兄和董师姐。感谢你们！感谢所有凤凰园的朋友们！不管你们认识我或者不认识我，都在默默地为我送祝福，送爱心。让我在睡眠的时候，如同身处一片安宁祥和的净地，能够安稳入睡。谢谢大家！

最后，我要特别感恩大同师尊创立的凤凰园，这是一片人间净土，是让苦难大众接收福音、喜沐福雨的幸福园。师尊的语音和诵唱，能使人凝神静心，能抚慰和净化人们浮躁、烦恼的心灵，使人内心平和安详，以一颗平静安宁的心态来处事待人，得到理性智慧和欢悦的结果。我们要用恭敬的心态去听。

（中国）付尘

写于2020.11.17

晚年习练凤凰园秘法，腰椎间盘突出痊愈了

□2020-11-14□



我以前身体不好，毛病不少。2015年4月，我突然站不起来了，去医院作全身检查，诊断是腰椎间盘突出，医生说是我年轻时干活太多引起的，给我开了十几种药品。

我吃了一段时间，效果不是很好，腰还是一直在痛，站立时压迫坐骨神经，导致站立只能勉强维持几分钟，很痛苦。为了治好这个病，我到处求医，只要有人说哪里好，我就去哪里治。后来用物理方法治疗一段时间后，腰痛缓解了一些，但还是站不了太长的时间，那段时间真是痛苦，花了不少钱，受了很多罪，病痛也未见减轻，让我很无奈。

2018年，我有幸进入凤凰园，学习了《天爱真言》、《太空漫步》、《高维跑步》等公益养生秘法，我每天都坚持习练，无意中发现我的腰居然一天比一天地好起来了，腰痛不明显了，我就把药都停了。再坚持习练一段时间后，发现腰椎完全不痛了，真是不可思议！

我现在劳动量很大，每天都要去菜园里种菜，再也没有感觉到腰痛了。平时上下楼梯也很轻松，除了种菜做家务，我还要带外孙，而且我带得还很好，我自己也觉得现在我的身体比十八、九岁的小姑娘还好。

我没有想到，仅仅习练《天爱真言》、《太空漫步》、《高维跑步》这三个公益养生秘法，在短短不到半年的时间里，不花一分钱就把我这个难治的腰椎间盘突出毛病给解决了，真是开心呀，凤凰园秘法真是好！

在凤凰园里学习灵性知识、接受大同师尊的指导，我的脾气也改了很多，学会了忍让，家庭也更和谐了。我每天都是笑容满面，老伴也很支持我在凤凰园里学习，家人、朋友们都说我变化实在是太大了！

(中国) 司国华

2020.11.13

庆祝凤凰园诞生九周年活动

发表日期 2020-11-13

今年11月15日，是凤凰园诞生九周年的日子（加上凤凰园的前身天功的32年，一共41周年了）。

为了庆祝凤凰园诞生九周年，大同师尊决定海外各国凤凰园修炼者，从11月15日到1月14日，用两个月的时间，阅读、学习凤凰园网站的文章，一个栏目一个栏目地学习。

凤凰园网站是这个世界上不可多得的宇宙文化宝库，希望凤凰园修炼者们引起重视，认真学习、挖掘这个宇宙文化宝库的修炼瑰宝。

在通读、研究凤凰园网站文章的基础上，然后在1月15日-2月14日，用一个月的时间，举办学习、消化早课、晚课内容的活动，让凤凰园修炼者将早、晚课的内容和学习阳明心学—知行合一的活动结合起来，使修炼者的灵性提高一个层次。

2009年7月21日，大同师尊在香港的天功修炼营，收到的天功修炼指南现已更新。新的凤凰园修炼指南如下：

行孔孟之礼，

走圣贤之路；

炼黄老之术，

叩神人之门；

探转移之境，

圆登天之梦。

凤凰园国际协会

凤凰星际学院

2020.11.13

同乐餐饮：功夫米饭

(2020-11-13)



今天的第一堂课是“功夫米饭”，大家把压仓底的陈粮都翻了出来。一袋袋发霉、虫窟的大米，散发着油濠、冲鼻的异味，大有考究“功夫米饭”的意思。我们打量着那些变质，爬满米虫的大米，心中充满了疑惑：“这样的大米都能煮成高能量品质的米饭？”眼中却充满着期盼，期盼着奇迹的发生。

看完黎莎师姐细心的示范，记下“功夫米饭”的程序，接下来，轮到我們秀“功夫”了。刹时，课堂热闹了起来，因为不能记笔记，纯靠大脑记忆，团队中没有一位能记完整的，但你补一句、我补一句，程序慢慢得到完善。

量米、筛米、淘米……每一个环节都不敢掉以轻心。一次又一次细心地淘米，米中的杂质和芝麻大小的虫子被一点点清理出来。米里的异味在一次次减低，米香慢慢显露。我们的信心也随之加强。此时，我们已坚信一定能煮出高能量品质的米饭。

在宇宙和大同师尊一次又一次的助力、加持下，大米的能量在迅速上升，敏感学子开始感觉到身体发麻、发热。“好强的能量，继续加持下去就熟了！”一位学子赞叹到。“大米经三次加持，能量已经很好了，可以下锅煮了。”另一位学子道，众人纷纷赞同。

时间一点点过去，我们也没闲着，“平安果汁”炒包菜，煮“能量花生”……当下饭的菜都摆上台面时，“功夫米饭”也煮好了。我们怀着期望慢慢地揭开锅盖，阵阵米香扑鼻而来，当水雾散尽，一颗颗晶莹剔透的米饭展露眼前。“哇！太不可思议了！”我们直接惊呆了！黎莎师姐被我们的惊呼吸引了过来，当她尝过米饭后评价到：“米饭又香又糯，很好！”得到师姐的肯定，我们全组都欢腾起来。

“功夫不负有心人！”这一锅“功夫米饭”不仅蕴含着我们全组人的心血，还有天地、宇宙和大同师尊的能量加持，能化腐朽为神奇也是理所当然的事了。

结束后，我们总结了一下做“功夫米饭”的心得：

1，凝聚、和谐的团队。

2, 乐观、喜悦的心。

3, 谦卑、恭敬的心。

这三者缺一不可。本来要丢弃的陈粮，经一次次用功，一点点去掉杂质，脱去腐皮，最终露出本真，散发米香，煮成可口的米饭。这个过程不就是我们修炼的过程吗？千锤百炼，脱皮敲骨，最终浴火重生。

此时，我不敢再轻看“功夫米饭”了，大道至简！功夫就在行走坐卧、心念呼吸之间啊！

（中国）黎振华

2020.11.12

我的三次祈求：凤凰园让我喜得贵子

发布日期 2020-11-12



算命先生曾经算到我今生无子，今天我却如愿以偿喜得贵子，这皆缘于我走进了凤凰园。

我自从得知怀孕，就开始非常注重胎儿的发育情况，在孕早、中期都非常的顺利；到孕晚期，由于胎盘前置，宫颈口完全性覆盖，这种状况，容易引起大出血。有一次，我出了点血，就马上去住院保胎；医生担心我早产，但是通过凤凰园99爱心祈福工程以及园友们一起为我念诵《天爱真言》，胎儿保到了38周足月，并顺利生产，我非常感恩。

我的命运从2016年黎莎师姐来我们这里授课时开始改变，这让我想起了我的三个祈求……

第一个祈求：进入凤凰园前，因为常年月经不调，我一年才来那么一、两次月经，用了很多方法都无济于事，这导致我的身体比较虚弱。2016年5月，黎莎师姐首次来教授“大同康护手法”，我有幸报名参加。惊喜的是，在第一天课程的下午，一年多没来的例假竟然奇迹般地来了！我非常兴奋，这比中了大奖还要高兴。后来，我坚信习练秘法可以强身健体，所以每天都认真地坚持习练凤凰园秘法，在修练中我祈求身体健康。

第二个祈求：当学习班快结束时，黎莎师姐给大家一个提问的机会，我腼腆地问师姐：“怎样才能求得男朋友？我想求一段美满姻缘。”师姐笑眯眯地回答：“诚心念诵《天爱真言》，试试看就会有啦！”听了师姐的话，我回去后很诚心地念诵《天爱真言》。在此期间，为了让更多的人了解凤凰园，走进凤凰园，

我勇敢地拿起音箱走到广场，带领大家习练《太空漫步》与《高维跑步》，并耐心教授他人《天爱真言》等凤凰园的公益秘法！果然，在2018年我和同修蒋师兄谈上了恋爱。

第三个祈求：我与蒋师兄恋爱近两年，一直未怀孕，而蒋师兄的家族传承都寄托在他这个独子身上。为此，我很焦虑。2019年底，黎莎师姐又来教学，我问师姐：“我想要个孩子，怎么求？”师姐亲切地回答：“你们两人不要吵闹，要和谐相处，保证家里有好的风水能量。并且，你们需要去领证，这样在法律上才符合程序，上天才会承认你们，才会把好的宝贝送给你们，放心！会有的！”一个月后，我和蒋师兄去领结婚证，在做婚检时，居然发现怀孕了！真是太神奇了！

我于今年10月22日喜得贵子。回想起我在凤凰园几年的人生历程，真是福气满满，所求之事，事事如愿，心想事成啊！

细心总结：我最大的幸运，其实是走进了凤凰园，这才是无比殊胜的大福报。

凤凰园让我的内心始终都充满着温暖：有大同师尊指引我学做人，使我变得勇敢坚定；有一心一意爱我的爱人，让我感受到生活的美好；有诚心关爱我的同修们，让我常保持单纯的心境。正是因为这些美好，让我勇于追求并实现人生的价值。

感恩凤凰园！

(中国) 严燕
2020.11.11