

# 在彻骨之痛中悔悟——于劫后成长中感恩

发布日期2022 - 12 - 20

2022年11月，我跟喜欢户外旅游的几个朋友相约到附近大青山游览。本想学习体验一些野外生存的技能，没想到我倒是成了野外生存课堂上的负担：在上山时，不慎在山边碎石间滑倒，扭伤了右脚，造成右侧胫腓骨远端骨折，踝关节脱位……。医生诊断说必须做手术，须静养调理才能恢复健康。

手术前我把此事告诉了阿姐，阿姐当即禀报师尊，并组织师兄师姐们为我送九九爱心，祈福手术圆满成功，早日康复！手术前得到了师尊的加持与祝福！手术做得很顺利。

术后的十余天，医生换药时说：本以为右脚踝关节肿胀得厉害，手术后需要多住院观察。现在看来恢复良好，可以出院回家静养了。

我知道这都是师尊的加持与祝福！是阿姐和师兄师姐们为我送爱心的结果。

每当夜深人静，夜不成寐时，我一遍一遍地反思梳理自己：在进山前曾与山神礼貌问好，并祈求护佑平安，可自己对天地敬畏心不够！在上山路上，随意采摘了野生的酸枣，在野沙梨树前，看到大家都在采摘，我没有去征得山神的同意，与大家一起采摘了一些沙梨品尝。谁知回头转身时左脚就踩在了山边的碎石上，全身瞬间倾倒滑下山体，右脚踝扭伤造成骨折……

当我向阿姐叙述登山经历时，阿姐说：“早前，我有一同事到山上玩，他看见有一颗植物很漂亮，就想拔回家种植，植物还没拔出来，人就晕了过去。这是触犯了山神。所以山上的一草一木一石，均不可乱拿，你要认识到这样的错。除非在山上饿得没有东西吃，也要恭恭敬敬地请。”我边听边点头，阿姐又语重心长地说道：“我们都是普通人，但我们很幸运找到了师尊。有了师尊，才让我们有了学习的机会，在学习中，我们并没有比别人高尚。如果我们真心修行，就不会去犯这样的错了。有错就改，这就是在学习中修炼了……”

至此我明白了我错的因由：在凤凰园跟随师尊学习了这么多年，其实我潜意识里是明白这个道理的，但是在现实中往往会因为生活中多年养成的惰性、不良习惯使然，易被环境同化，加之对天地的敬畏心薄弱、恭敬心不足，平时又不太自律，没有严格要求自己，更没有认真的去思悟过这些问题……

现在每天都在忏悔：虽说所有的事情都是注定要发生的，但如果我对大自然的恭敬心足够，没有产生贪嗔心去采摘酸枣和沙梨，再细心观察脚下状况，是否可以避过此劫呢？世上没有后悔药，唯有总结此件事的前因后果，坦然平静来接受，警醒自己……。这时阳明先师的话在耳边响起：“悔悟是去病良药，然以改之为贵。”

回想我是2011年因病进入凤凰园的。通过跟随师尊学习圣贤文化，懂得了许多做人做事的道理，习练秘法后身体逐渐恢复健康，急躁的脾性也得到了平缓。

这次痛彻骨髓的经历，让我又一次深切地感受、感悟：看着“一床难求”的医院，不同年龄段、患者满满的病房，促使我一下子就这么安静下来，躁气全无。看着临床病友强忍身体病痛的状态与无奈无助…唉！这是否真是让我就此感悟：“病”？…是否这是我成长的必经之路？……这次的“病床经历”使我的人生又前进了一大步，习性脾气渐趋平和、中庸，不急不躁，偶尔有点儿烦躁也会马上平复，以前的急性子流露出来时，很快就能调整过来了。

此次住院感受到家人对我的悉心照顾，久违的亲情在心中慢慢涌起，现在与家中亲人之间沟通交流言语温和，心态平静，没了以前的“火药味”，充满了温暖幸福感，真切体会到了家和万事兴。在感受到亲情与人间朴实的博爱和真诚时，也促使我不停地思考：我的慈悲心、爱心怎么能更好的激发出来？

阳明先师曾说：“越是艰难处，越是修心时，”“要在事上历练”。读万卷书行万里路，没有经历与见识，理论不与实践相结合，怎么能够成长？深深感叹自己做事太少，见识与历练太少。是呀！不经历风雨怎能见彩虹？

仰望苍穹，情不自禁的想起师尊在几年前的话语：“打造无病之身，加入无病团队，创造生命奇迹！”这是我多么渴望修炼到的境界呀！重义、规矩、和谐、自律；只有自己身、心、灵真正提升了，才有能力去“三救”：救自己、救众生、救地球……

能者师言：人，遇到不顺时，是修炼上层次的阶段到了。后退无路，必须上。自己也要努力做好，不要以为自己做得很好了；就因为没做好，才会生出这一劫难（劫：包含家人与自己生病、贫穷、不幸等等）……。

再次学习能者师言，感受这次刻骨铭心的劫难，反倒是让我整个人都充满了既来之则安之的平静祥和状态，让我明白了以前很多似是而非、没有深思的问题。不经一事，不长一智。人生实苦，终其一生，都要不断地学做人，完善自我；遇事修性，遇人修心；知行合一，不断淬炼，就一定能将自己修炼成最好的模样。感恩凤凰园！感恩师尊！感恩阿姐和师兄师姐们一直以来对我的关心爱护！每天生活在感恩之中，每天会以感恩之心做人做事！

学子：刘爱娟

2022.12.15

---

# 学做同乐餐饮喜笑颜开 – 享用同乐餐饮永葆青春

发布日期 2022-12-10

## 学做同乐餐饮喜笑颜开 享用同乐餐饮永葆青春

周二同修时，大家谈到同乐餐饮无不喜笑颜开。那喜悦的心情全写在了脸上，一个个菜肴如数家珍，大家对能量酱油赞不绝口。那些进群比较晚的学子，看到他人的菜肴无比羡慕。

大家都说我们是一群有缘有福之人，一直领受着师尊的帮助和引领。大家虽然年纪大了，但和同龄人相比，那还是有太大差异，明显要更健康、更精神。

这辈子遇到了明师——大同师尊，进入了凤凰园是我们最大的福气。

学子：程晓红

2022.12.10

## 在同乐餐饮中寻找良知

有一天，想着爱人（同为凤凰园学子）很忙没有时间做同乐餐饮，我就多做了几个。随后让爱人将其中的一个菜拍照上传作为分享。

爱人拍了照，编写好了文字，准备发送时，照片却不见了。我说：没有关系，我这里刚刚也拍了照片，再转发给你。于是我把拍好的照片发给了爱人。可后来我在同乐餐饮群里看到爱人的照片，是他又重新做了一份同乐餐饮的照片发了上来。

这时候让我感受到了“良知”，从我爱人身上激发出来的良知，和我们所有学子通过“同乐餐饮-寻找良知”的真正意义！学子：董晓燕 2022.12.6

## 黄金粥彰显金子般功效

这几天我患重感冒，喉咙都沙哑了，讲不出话。

我先生邓林秀，同为凤凰园学子。他将同乐餐饮里学到的技能，为我制作黄金粥。一家人和乐融融一起食用，共同接受宇宙能量，我的精神很快好转了。

夫妻共修真的太幸福了。

邕城组：蔡凤荣

2022.12.10

## 同乐餐饮分享图尽显能量

12月6日早上起床，右侧的肚子感觉疼。可能是这两天吃的油炸豆腐引起的，寻思着今天要泡茶喝降降火。当看到同乐餐饮群里师兄师姐们分享的同乐餐饮图，能量太强了。不知不觉地慢慢发现肚子不疼了，真的太神奇了。

以后要常做同乐餐饮菜，常分享，常怀感恩之心。

学子：苏丽丽

2022.12.10

---

# 同乐餐饮让无良食品消亡- 同乐老板赋学子修炼能量

发布日期 2022-12-10

道德经里有句话：治大国若烹小鲜。这里把烹饪比喻为治国，说实话，如果不是参加了同乐餐饮的学习，加上每天实践做菜和定期总结分享，可能此生无法理解道德经这句话的真实涵意。除了字面上的意思，另外也说明从烹小鲜的态度就可以看出您修身齐家治国平天下的高度，甚至可以从烹小鲜这个点看到修行的层面。

民以食为天，说明食对百姓而言是天大的事，身为百姓的一员若不重视食的问题，身体的健康靠什么来支撑？身体的本钱都没有了，如何在修行路上创造奇迹？扪心自问，我不是奇才，还在无知无畏的层次，所以，我对烹小鲜一事的认知也只是停留在执着的素食之表，甚至认为不必要把吃餐饭当作天大的事，随便对付一餐就可以了嘛。

疫情三年了，我们在同乐餐饮相聚，在同乐老板的悉心教导之下，我们用心学做美食，专注选料，精心烹饪，开心品食，快乐分享，不知不觉身体的本钱回来了，不再有人跟我说：养生，养成你这个样子，还不如不养生。上个月我专程去看望说这句话的朋友，他看到我后就说：养成现在这个样子还不错，有前途。说实话这三年我多了一门手艺，还经常做给朋友吃，信心十足，朋友们的称赞声中我正好弘扬一下同乐餐饮的理念。吃出健康不正是救自己、救家人的最接地气的办法吗？费尽口舌去说服一个人还真不如请他细品同乐餐饮更简单。天天在家做同乐餐饮，把修身齐家二件事都完成了，所以我妈要去乌镇工作，我爸会要求妈妈多做点，让他吃上几天的同乐餐饮，对我家来说已经是奇迹出现了。

现在的食材和调料被各种化肥、农药、转基因以及各种添加剂、防腐剂等等所包围，可以说无孔不入，我们如何独善其身？如何从食物中获得能量？如何让这些无良食品失去市场？就是提高大家的认知。当人人习惯同乐餐饮之时，所有无良食品自然消亡，这应该也是国家治理创新的典范。

越来越明白道德经里这句话，真可谓大道至简啊。仅个人感言，希有抛砖引玉之效，不当之处请师兄师姐指正。

学子：温源  
2022.12.10

---

## 师尊佑我年年高 — 我当修炼日日精

发布日期 2022-12-10

师尊佑我年年高  
我当修炼日日精

一天，我店里来了一位佛家弟子。这位佛家弟子类似于寺院里跑业务的那种，每年都有到我店里来一次，每次来的时候都说送平安符给我，我不想跟这些人纠缠，都会给他一点点钱把他打发走。今年他是第三年来我店里，也是说给我送平安符来了，我也给了他一点点钱。他刚要走的时候问我：“这几年你店里的格局怎么越来越好，还有你的气色也越来越好，你是不是有上师啊？”我回答说：“我有神符的！”

当我说出这两个字的时候，是那么的自豪且内心充满了感激！这时耳边响起了师尊亲自念诵的“珍惜”！是啊！我要好好珍惜！唯有努力修炼才能报答师恩。

学子：董晓燕

2022.11.26

### 感恩我生命中的明师——大同师尊

今天听到《感恩歌》，思绪回到了2012年的课堂上，有幸和凤凰园的师兄、师姐们一起聆听师尊的教诲。十年了，我问自己，这十年来，我是否受益了？我是否成长了？不负师尊的嘱托，我一直在努力着，虽然我知道自己还差得很远，但是我一定会赶上来，不掉队！

师尊慈祥的笑容在我脑海中不断浮现，耳边又反复响起师尊的叮嘱：“在修行的路上，不放弃，要坚持，做好一个凤凰园学子该有的样子，发光，精进，不虚此生。”此时此刻，我的眼眶又湿润了。

今天是感恩节，感恩我生命中遇到的明师——大同师尊，感恩进入了凤凰园，与身边志同道合的园友一起

同行。此生必定朝着回归宇宙家园的路，坚定不移的努力。

学子：艺嘉  
2022.11.24

### 尊师重道是修炼的基础

读了延安师兄11月19日的分享，让我感慨良多。

我和延安师兄认识至今已有十几年了。我对延安师兄的感觉：他是我“尊师重道”的榜样。他对师尊的忠诚让我很感动，永远是值得我学习的楷模。

可是延安师兄对自己要求特别严格，有一次办班学习正好我和他住在一个宿舍。由于师尊工作很忙，学习班指派延安师兄照顾师尊的饮食、起居。他的细心、耐心和周到，无不体现他从内心深处对师尊的崇敬和感恩，我看在眼里记在心里。我心想一定要向延安兄学习做一个尊师重道的好学子。

有一天傍晚，延安兄突然对我说，要我陪他到住宿楼旁走走聊聊。我们走在小路上，他突然问我：“国忠师兄，师尊让你下岗了四年，冷落了四年，可是你始终不变心地跟着师尊，不离开凤凰园，你是怎么做到的，当时你是怎么想的，能跟我说说吗？”当时，我对他说：“一是我与凤凰园和师尊的缘份深吧；二是尊师重道是我们中华民族的美德，古代凡是背叛师门的人在江湖中是没有立足之地的；三是师尊是个好师父，凤凰园是有真正的好功法、真气功，我不舍得离开。”延安师兄说：“国忠师兄，谢谢你，我明白了。”接着他坦诚地对我说：“我有二心。”我惊讶地看着他说：“你有二心，我不相信。”他说：“是我灵魂深处的，我以后要真诚地认真地反省自己，做一个师尊的好学生。”由于延安师兄的真诚感动了我！从此我和延安师兄与建文师姐夫妇俩成为了心心相印的好师兄师姐加一层好朋友。

最近看到了延安师兄写的三篇分享，我深深地感动了。我感到延安兄进步神速，字里行间表现出了对师尊与凤凰园内心深处的真诚的爱和忠诚！这是我们凤凰园修炼的基础的基础。我真诚的祝福延安兄的进步，并真诚地向延安兄学习。做一个师尊的好学生、凤凰园的好园友。

学子：陈国忠  
2022.11.24

---

## 在秘法习炼上下功夫 – 向无疾团队目标奋进

发布日期 2022-12-4

读了陶师姐的分享，很受启发，也很感动。说真心的，几十年来，师尊对我们无微不至的关心爱护，日夜为我们操劳，赐于我们那么多珍贵的秘法，期望我们身心灵上层次。然而我在《数字发声》秘法的习炼上，后一段时间没有天天坚持，没有很好的珍惜，觉得很对不起师尊的指导、护佑。今后将用好的成效回报师尊！

《数字发声》秘法，大道致简，简单易学，它对调理身体疾病效果很好。我在习炼中感觉气感很强，吸气时，气由下往上吸，浑身紧缩；念字时，气由上往下松。这样一上一下多次交换，实现身体呼吸，进行吐故纳新，全身吸入气能量和光能量，呼出湿气、病气、邪气。整个调理过程中，身体麻胀热痛，过后，全身轻松明亮。尤其对调理肺气肿或慢性支气管炎等症状效果更好。我现在不咳不喘胸不闷，血压比较稳定，身体安好。

非常感恩师尊的恩惠！今后，我要更加努力，向无疾团队的目标奋进！

学子：王美林  
2022.12.30

### 不忘初心牢记使命 坚守信念永不掉队

我读了陶、王二位师姐分享，心中非常惭愧，对不起师尊的一片苦心！

几十年来，师尊对我们无微不至、慈悲大爱，我却都没有好好珍惜和感恩，所以坚持和落实远远不够。师尊

传授赐给我们那么多的宇宙秘法宝贝，开始很认真，慢慢就放松了。就拿《数字发声》秘法的习炼来说，当我大声念数时，我的肺和胸震动特大，上丹田、中丹田、下丹田一条线的发热，并时而出现全身冒汗，乃至脚底也发热出汗。经过习炼，我的头不痛了，血压正常了，肺气增强了，体力提高了，走起路来不气喘了，身体好了忘记痛苦了。对我身体有那么多的好处，是用金钱也换不来的！我虽然也在坚持，但坚持得不够好，这是何等的惭愧。

感恩师尊的大恩大德！我要不忘初心，牢记史命！要学习棕榈树顽强不息的精神，报答师尊的恩德！要坚守信念，永不掉队！

学子：徐艳华

2022.12.1

---

## 《数字发声》秘法大道至简 – 学棕榈树精神顽强不息

发布日期 2022-12-4

（编者按：大同师尊将凤凰园高龄且长期跟随师尊修炼的园友视作凤凰园的宝贵财富，并为这群高龄学子特别开辟了“棕榈树”深耕园地，传授给他们不少简便、易学、高效的宇宙秘法，为他们创造祛病强身、延年益寿、参加无病团队的条件，成为“三救”人才。

好多高龄园友在遵循师尊开示的修炼过程中的确收获了很多令人惊喜的神奇效果，成为凤凰园中的老寿星。

但是，有些高龄学子也的确存在懈怠、不够珍惜的现象。当然，他们中也有不少幡然醒悟和真诚悔改者。师尊说：人若反省、醒悟，就会发出一种光和热，就能够与天神、与宇宙技术对接，就能够接到高维的信息与能量，就会帮助自己祛病强身、延年益寿。

师尊祝福“棕榈树”群的老年园友们坚守信念、珍惜秘法、永不掉队、永葆青春。

现将陶春华、王美林、徐艳华三位“棕榈树”学子的分享文刊载如下：)

师兄师姐们大家好！好久不见，甚是想念。虽然不能见面叙情，但是我们的心还是系在一起的。我们的心永远向着师尊，我们的身永远围绕在师尊的身旁。我们跟随师尊几十年，现在我们年纪大了，师尊不仅没有嫌弃我们，而且还时时刻刻惦记着我们，时时处处关爱着我们，不断地赐予我们各种法宝。

《数字发声》秘法就是最易学、效果最好的宝贝之一。让我们在简单的发声中，使身体的五脏六腑得到调理。前期，我们许多师兄师姐习练后都收到了很好的效应，真是大道至简啊！

非常惭愧，由于自律性不强，在没有人监督时我就放松了对自己的要求，没有坚持天天练。我忏悔，我要改过，要珍惜师尊赐予的珍贵礼物。我要向师兄师姐们学习，要学习棕榈树顽强生长，生命不息的精神，争取向无疾之身奋进，为创建凤凰园无疾团队奉献一切力量！

让我们不忘初心，用感恩的心将我们的习练好效应分享出来吧！

学子：陶春华

2022.11.30