

正能量的凤凰养生秘法

(2020-3-3)

【2020己亥年丙子月，一场突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情爆发并迅速扩散，形势严峻（武汉封城，春节娱乐节目全部取消，全国戒备百城空巷，各路公共交通暂时停运，春节假期延长，居民宅在家中自我隔离，……）】

凤凰园大同师尊怜悯众生、以慈悲大爱之心悟创了：防驱新型养生秘法之一、之二、之三等等。大师姐临危受命、不辞劳苦、辛勤传授养生秘法与众学子。学子习练后，效果显著，现将精彩分享摘录如下：

大师姐：92岁的高龄妈妈，今晚突然喊头疼，两手抱着头，表情极为痛苦。我们都在积极响应防控疫情之中，宅在家里没办法出门，这个时候怎么跑医院啊？我用心赶制了一杯“甘露火泉”递给妈妈，妈妈饮用后就起身去刷牙洗脸了。之后，妈妈担心我冷，要弄热水袋给我用，我赶紧问：“您刚才喊头疼的很厉害，现在怎么样啊？”妈妈说：“你给我的开水喝下去，头就不疼了，你的手气真好。”妈妈哪里知道“甘露火泉”的奇特的效应呢！我们懂“甘露火泉”效应的学子，更要懂得感恩。

感：由感而发；恩：把“恩”字拆开来就能善待自己的余生……

1、学子羲佳：刚开始习练“凤凰扇翅”时，整个背部和两腋下冒寒气，特别是大椎处，非常寒凉；我加了衣服后又练了一次，效果一样，就连手指都是冰凉的。再次习练“凤凰扇翅”，大椎以及背部不寒凉了，腋下冒冷气，微汗，寒气从指尖、指缝排出来；脚底涌泉穴发热，肩颈轻松。收势后习练“晚间理疗”，身体慢慢开始回暖，特别是最后静默一分钟时，感觉有很强的能量进入身体。

给小壶加持能量时，感觉我的小壶上面也印上了“甘露火泉”四个字，最近饮用“甘露火泉”，从喉咙到下丹田发热，如一股暖流从上而下进入到涌泉穴，睡眠比以往多。

2、学子永庆：习练“凤凰扇翅”，全身发热出汗，鼻孔有热气出，好似跑五千米的感觉；静坐手心发麻，中丹田有跳动，头顶微麻，太阳穴有气感，指肚到肘有气感；但是呼吸正常，腋下有明显排湿，脚心也感到有麻；十五分钟后，停止出汗。习练“晚间理疗”，突然看到阿姐面带笑容，于是自己也笑着习练，发现气感更强，特别是手掌，全身有汗。饮用“甘露火泉”，入口感觉甘甜浓如浆。

3、学子新宇：习练“凤凰扇翅”，从后背、后颈及肩胛骨、手臂上半部，排出来很多寒气。收势后习练“晚间理疗”，右腿足三里这个位置抽痛了8、9下，头部右耳后方3公分左右的地方里面抽痛了10几下（小的时候头部受过伤）。睡下后没多久有股能量在小腹部位旋转（左螺旋），能量很柔和，身心非常的舒服愉悦，一直持续了2、3个小时。旋转的部位多数时间是在小腹，有时在命门或臀部或两胯，之后能量又进入右腿（以上这些部位都有病史），5点左右能量整个进入牙床，前段时间疼过的牙，痛感比较明显，这是气冲病灶反应（持续了一个小时左右），饮了“丹茶”，痛感渐渐消失。饮用“甘露火泉”后，身体明显比平时暖和。

4、学子素桂：我有乳腺增生，昨晚习练“凤凰扇翅”时，明显感觉乳腺刺痛、腋下撕疼，有凉气一股股的排出来；整个膝盖到脚趾头一直冰凉，感觉是在排寒，一直到23点钟，才慢慢转暖。习练“晚间理疗”后，前两天受风寒导致的颈椎酸痛感完全消失，整个身体轻松了。整夜睡眠非常好。今早习练“凤凰扇翅”后，接着又习练“凤凰铜钟”，感觉整个过程能量场里都有凤凰，特别开心。这是以前习练“凤凰铜钟”时从来没有过的，接下来习练“凤凰神掌”，感觉身体非常柔软，手和脚柔和协调，推出去的掌柔和有力。

由于这两天天气变化，我感觉全身酸痛，昨晚习练完后，饮用“甘露火泉”后就睡了。今早醒来汗从脚心冒出，之后是全身出汗，一下子全身疼痛感完全消失，这是以往需要吃药后才能好的，真是神奇！

5、学子程晓红：饮用“甘露火泉”后，感觉有能量迅速从肚脐进入，然后很柔和很慢很慢慢地从肚脐到中腕间循环，过后有病气从脚底排出去；接着进入打坐，感觉能量增强，从下丹田到前胸、后背再到下丹田不断循环；之后遍布全身，口水增多，两手暖烘烘的，感觉有冷气从脚底排出，膝盖以下冷冷的，一会儿肛门排废气后全身暖暖的，气感一直很强。连续饮用“甘露火泉”几天后，一改以前冷冷的排湿感觉，两脚热热的，非常舒服，排病气、毒邪之气时，一股冷气从右脚的脚后跟排出去，随着冷气不断排出去，两脚脚感觉好冷，之后习练“凤凰扇翅”、“高维跑步”后才暖和起来。

习练“凤凰扇翅”：腹部有饱胀感，两腋下湿气排出，两膝盖下有冷气排出；有东西从左侧腋下和左侧乳房出去。一直到收势后还在排。

6、学子曹美芳：刚饮用“甘露火泉”时，一股寒冷之气从大椎穴流向后背，再从后背流向两下肢，有一股冷气沿着大腿内侧往下走，两下肢凉凉的，上身没感觉冷。之后习练“凤凰扇翅”，开始感觉两小腿肚有点胀，过了20分钟左右，后背到下肢后面有点凉嗖嗖的，练完后感觉两下肢像被寒冷之气包裹住了，于是我开始习练“晚间理疗”，练到第二节时感觉这寒冷之气被我抖出去了，凉意渐渐地消失了。这个晚上我10:30睡到第二天早上5:10醒来，这觉睡得很安稳。这两天为了做好小区新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，每天在风口中吹4~5个小时。换了以前我这身体早就受不了，我每天饮用“甘露火泉”才能抵挡住风寒。习练“凤凰扇翅”，两腋窝有点凉，身体发热；习练“晚间理疗”后用热水洗脚，身心轻松，睡眠质量比以前好。

7、学子也英：今年一个冬天我的背部一直是凉凉的，饮用了“甘露火泉”感觉能量满满的，两脚底凉凉的，好像有气流在流动，病气从脚底排出去，我的背部好几个小时都是热热的，十分舒服。习练“凤凰扇翅”：只觉得两腋下一股股凉风扇出，寒湿、邪气排出来了；左脚、膝盖下也是凉的，有气往下排，一直到收势后，脚才暖和了。晚上我先饮用了“甘露火泉”，接着习练“凤凰扇翅”，收势后习练“晚间理疗”，休息了一会，肚子疼得受不了，里面一股气在打转，放了好多屁。睡觉时，肚子又痛了，大厕排了好多，隔了几分钟，又排了很多，把肚子里的病气、毒气全拉出来了。好舒服呀，一觉睡到天亮。

我先生饮用了“甘露火泉”受益匪浅，他在去年12月份体检，血糖是10.8，我让他去医院复查，医生让他吃药，可吃药后牙疼、胃不舒服，饭也吃不下。我为他送“天爱真言”，请了“甘露火泉”，天天让他饮用，一天二次三次的，他只觉得口中甜甜的，牙不疼了，胃舒服了，今天早上测血糖是5.4，正常了。神奇的“甘露火泉”救了他，我们全家人为他高兴，充满了感恩之情。

8、学子秋月：饮用“甘露火泉”后口水很多，有不饥饿感觉，一直饱饱的。习练“凤凰扇翅”能量特别强，感觉从头罩下来，头部有病气出来，当时头不能动，两脚底热了很长时间，收势后习练“晚间理疗”，两脚底还热热的，两腋下凉气冰凉冰凉的出来。

我先生饮用了“甘露火泉”发生了奇迹：先生的皮肤病一直在求医，到上海华山医院去了几次，吃了好多药，效果不好，全身都有皮肤病，晚上睡不着觉，很难受，身上有炎症。这个非常时期又不能出去看病，他很痛苦。我从2月2号下午开始给他饮用“甘露火泉”，到4号他说身上发痒部位好多了，本来红包一块一块的都肿起来，现在红包消失了。今天他身上脱了好多皮。“甘露火泉”，能量真的很强很强，效果好得无法用言语来表达，我们要珍惜，要珍惜。

9、学子陆颖秋：饮用“甘露火泉”，有一股气从上往下慢慢的从脚底涌泉穴排出去，有打嗝现象，有点饱腹感，中午只吃了半碗粥，下午3点半饮用“甘露火泉”，接着感觉越来越饱，饱的连晚饭也没吃，到天亮也不饿。习练“凤凰扇翅”，两腋下湿湿的，两脚底冷冷的，全身热热的感觉，好舒服。自从饮用“甘露火泉”，再习练“凤凰扇翅”，每天坚持两次，一直有饱腹感。连着三天，都是早上稍微吃一点，其余两顿就不吃了。

这几天还帮先生请了“甘露火泉”，一天饮用两次，也出现了食欲减少，原本吃一碗，只吃了半碗，“甘露火泉”真的很神奇！

10、学子包金华：饮用“甘露火泉”后拉肚子排毒素，习练“凤凰扇翅”觉得腋下湿湿的，所有的病毒之气都排出去。

我先生何振英上月30号开始发高烧38度，后来几天一直38度以上，医生说他是病毒性感冒，挂了6天盐水。我做“甘露火泉”给他一天几次饮用，这4天体温恢复正常了，感恩！

11、学子惠芬：饮用“甘露火泉”、习练“凤凰扇翅”，感觉能量很强，感觉病气从脚底涌泉穴排出去了，睡眠正常了，吃了十几年的安眠药取消了；大厕通畅了，20年的便秘彻底好了。内心真的是高兴极了。

12、学子余小洁：习练“凤凰扇翅”，两腋下像有凉风般吹出来、冷水般流出来，右边靠脊柱的肩胛缝里痛了几下，骨头处发热，两涌泉是暖和的；呼吸觉得很轻，似乎肺也变大且更有容纳量了；头顶百会穴处有很强的一团气，收势后两肩胛骨发出冷气，整个身体轻松，两腋下潮湿。之后习练“晚间理疗”，突然感觉胸腹变得通透、轻盈，肩胛缝冷气加强，像冷水顺着缝隙流出来，有打嗝，两膝盖发软。收势后，身体很多地方发痒，晚上睡觉发热出汗。

再次习练“凤凰扇翅”：腋下发冷，有凉风出来，肩胛缝和涌泉发冷，双手心发热，手背发冷，双手指尖发麻，两手臂冒冷气。收势后，膝盖和小腿冒冷气。接着习练“晚间理疗”，膝盖发软，打了几个嗝和哈欠。最后整个人很轻松，脚很热。感觉牙齿间歇地发冷，手掌心有一层发亮的点点，我用手擦一下就没了，也没感到油，晚上睡觉发热出汗。

饮用“甘露火泉”：两手掌心发热，头带动脖子往上仰，再缓缓的下来，就这样循环着，头在动的同时，感觉到肩胛骨处有一对翅膀在扇动，似乎向天空飞去，这时自己变成了一只火鸟，皮肤向外透着冷气，后来看到图片，才知这是火凤凰。昨天用能量加持的小茶壶祈请“甘露火泉”，饮后胸腹和下丹田发热，全身的细胞也被滋养了，手掌心发热，身体里像熔浆般的血水在流动（带着火焰的血水），小腹痛了一下，正好是经期，能量从头顶进入。内心宁静安定，涌泉穴冷气排出，身体突然冷了两下，收势后，全身冒冷气。我忽然想到，这就是说的秘法围绕灵性层次转，人没做好，再怎么练，秘法也不起作用，大同师尊强调的是学做人，人品是修行的根本。人没做好，到头来竹篮打水一场空。

13、学子承瑚：早上准备早餐，感觉有点累，心跳有点快，就请了“甘露火泉”，慢慢的饮用，打了很多嗝，在调理胃；冰冷的气从两脚的涌泉穴、脚指头往下排；胸腹部温暖舒服，肚子发胀；心里暖暖的，心跳也平和下来了；口水多，口不干不苦了。

习练“凤凰扇翅”：两腋下冷风出来，左腋下发痒，有点湿，小腹微微发胀，背后的热量明显增强，后颈部、左脑发胀微痛，左鼻孔有酸酸的感觉，左腰有针刺感了几下。收势后习练“晚间理疗”时，膝盖发冷，心跳过速。打坐习练“金龟吐纳”：整个后背发热，暖和舒服；右肩头正面发痒，右背扇子骨发痒，左耳垂下一寸有一个小颗粒，很痒，小腹发胀，右肾发胀，有气旋转。右脚心有东西出去的感觉。收势后，不好的症状都消失了，

14、学子天林：早上制作“甘露火泉”：感觉到杯子里下面的水好象有能量往水面上来。水面上像淡淡的晨雾又像淡淡的炊烟。饮用后，感觉小腹隐隐作痛，颈部、后背热，病气顺着腿部的阻力缓慢的下行，通过涌泉穴、指间排出，麻麻的，热热的，膝盖也较舒服。下午饮用“甘露火泉”后，打了很多饱嗝和哈欠，还流了许多眼泪，之后又进入一种自发动的感觉，身体开始前后左右的晃动，身体排了很多冷气出来，本来就疼的这个腿，致使小腿和脚很冷，发麻、发痛。这个腿和脚如放在冰洞里般，冷得有些受不了。之后，就自发的做起“凤凰扇翅”的动作，感觉上半身很轻松，眼睛很亮，心里说不出的高兴，感到胸部轻松，呼吸没有过去那么紧了，也证实了肺气肿得到了改善。这说明了“甘露火泉”的神奇疗效。

15、学子江智静：前两天起床时感到头晕、恶心，一天都很难受。我饮用了“甘露火泉”后，感觉两只手臂很重，全身冰凉，这凉似从骨头里出来的一样。今天早上，我去超市买菜，在回来的路上开始感到胸闷，快到家时，不断咳嗽、胸胀，气管像堵住似的透不过气来。我真的有点怕，莫非染上疫情？一进家门，赶紧放下菜，习练“凤凰扇翅”，收势后即制作“甘露火泉”饮用下，不到5分钟就心平气和，不舒服感全部消失了。

今天是我先生走后“满七”的日子，我十分悲痛。早晨醒来浑身无力，头痛头晕，实在不想起床。近来疫情越来越严，乐清城乡全部封闭，早就请好来做佛事和帮忙的人无法进村，连我住在乐城的子女也无法回老家祭奠父亲。这“满七”的事又不能不办，我一个人，许多事不懂，不知从哪里着手，怎么办？真的束手无策！我强打精神起床，先制作了一小壶“甘露火泉”（这是我一天的主食和饮料），饮用一口，再诚请能者师尊护佑、帮助、指导，紧接着就干起活来，抽空饮用两口“甘露火泉”。一事接一事马不停蹄，忙了一天，不渴、不饿、也不累，而且还很顺手、熟练、事事有条不紊，好像有人在无声的指挥。下午5点钟前奇迹般的将所有事都很顺利的办好了。不知不觉中头不痛了，心情也好多了。我很明白，这一切的一切都是能者师尊的功德！都是“甘露火泉”的神效！感恩啊！

我女儿由于年内年外太劳累，近两星期睡眠不好，头痛头晕，咳嗽，整天无精打彩的，一有空就躺下，常说全身都胀痛，很不舒服。前天，我从老家回乐城，得知后即制作了一小杯“甘露火泉”让她饮用。中午她没休息就开始料理家务，一直忙到晚上。头不痛不晕，也没有咳嗽，晚上睡得很香。昨天下午又有几声干咳了，我又赶紧制作了一小杯给她饮用。她不咳嗽了，吃饭香了，精神更好！“甘露火泉”真是灵丹妙药，神奇无比！

16、学子渭川：第一天饮用“甘露火泉”后，原来脸上的过敏，全部消退了，脸变得光滑了。流清鼻涕也好了；还有多年的腰疼好了。以前晚上睡下腰部要垫着东西或热水袋，然后才能平躺。饮用“甘露火泉”后的当晚，我完全没有疼痛了。第二天觉得口渴，下午嘴角出了一个小疙瘩（泡没完全形成），饮用“甘露火泉”第三天就好了。右鼻孔里出了一个包，以前至少要10天左右才会好，这几天饮用“甘露火泉”后，今天已好。而且嘴角和鼻子的包都不像过去那么痛，这是排毒现象。今天鼻子的小包又起来了，我在丹茶杯里制作了一口“甘露火泉”，分三小口慢慢咽下，很快鼻翼不痛了，变软了；感到胸口暖暖的，一直到胃肠都是暖的。这两天还有一个现象就是排气很多，有时还打嗝。

习练“凤凰扇翅”：感觉两腋有点潮，棉毛衫也潮了，后来冷气一股股地从腋下出来，大臂都感到凉嗖嗖的，这是腋下在排寒湿气；小腿后面有酸胀感，而脚底涌泉穴发热，甚至微烫，我知道这是涌泉穴排虚火毒气。这两天经过饮用“甘露火泉”、习练“凤凰扇翅”后，以前总觉得有点冷的身体，这两天不怕冷了；皮肤变得更光滑了；腋下寒凉湿气减少了；脚底涌泉穴热且潮，本来不出脚汗的，但做了两个防驱秘法后，

袜子有些粘脚，脚热呼呼的；总之身体感觉暖和，精神也好。还有就如同阿姐所说，吃零食少了很多。这两个秘法真的很好！

17、学子田家孝：这几天饮用“甘露火泉”，排气很多，饱嗝多，饭量减小了，可吃可不吃的感觉，精神比以前好。每次制作“甘露火泉”时全身麻麻的，犹如轻微的电通过。习练“凤凰扇翅”时，手掌温热；两腋有冷气排出；涌泉穴很热；右腿麻电感增强；后背开始温热，后来又变得凉凉的，但不是冷那种；收势后手脚温暖，有饱腹感，头脑清醒。

妻子在饮用“甘露火泉”之前有喉咙痛、声音嘶哑，饮用“甘露火泉”后，喉咙不痛了，并且讲话清脆响亮了。女儿那天单位有事让她去一下，我做了一杯“甘露火泉”让她饮用了再出门，她饮用下“甘露火泉”当场就看到像一把茶壶一样的天罩把她罩住了。回家后，她感觉好像扁桃腺发炎了，喉咙很疼。我做了“甘露火泉”让她喝下，马上感到不疼了，并且感觉到有东西旋转着从涌泉穴排出去。外孙女饮用“甘露火泉”的前两天有鼻塞、喉咙疼的现象，当天饮用“甘露火泉”后立马好了。我们全家感到身体好了，精力充沛，心情愉快了。

18、学子阿华：刚开始饮用“甘露火泉”、习练“凤凰扇翅”后，双脚膝盖下前驱冷，晚上洗澡时双脚底下是像风吹着一样冷，我也搞不清原因；洗澡后上床睡觉，电热毯早已预热了，当时双脚一进被窝像进入冰窟窿，一直很冷，但是很快就进入梦乡。今天才明白，这是调理排寒湿之邪气。再次习练“凤凰扇翅”，右腿委中穴全是湿乎乎的，右脚掌心像针刺一样痛，随即消失不痛了！这是习练后排毒素，晚上排气也多。昨晚饮用“甘露火泉”、习练“凤凰扇翅”后，下半夜时上身发热，下半身全是冒汗，出现了好几次，尤其大腿部至小腿肚全是汗，这是排虚火毒素。前几天的口腔溃疡现在也好了。

19、学子天澜：这几天饮用“甘露火泉”、习练“凤凰扇翅”，总隐约觉得从涌泉穴排病气、毒邪之气时，身体左侧、右侧似乎分为阴阳（或曰黑白）两部分，左为阳，偏亮；右为阴，偏暗。排病气的速度似乎也是左快右慢，排病气、毒邪之气时，百会穴有难以名状之感，非痒非麻，姑且名之为“清凉感”吧。以前，我的肝区时有闷胀感，衣物偶尔触及，便觉十分不适，严重时甚至无法右侧卧；从昨晚至今晨，这一感觉已明显减轻，肝区松快不少。最近一段时间自觉脾气比以往柔和了些。这几天涌泉穴排病气、毒邪之气，一直觉得左涌泉穴似乎在排什么信息，是虚的；而右涌泉穴在排沥青样黑色物质，粘稠滞重，很难彻底排尽；而虚的一下就排掉了。今天是最近一段时间以来，肝区最舒服的一天。简而言之，要想取得好效果，不仅靠练，修更重要。

20、学子温源：初次习练“凤凰扇翅”十八下后全身热起来，湿寒之气从腋下和背部排出来，腋下有点湿的感觉，十个手指头做完后一直是冷的？指肚部分比手掌冷很多，从来没有的现象，后来问了阿姐才知道，十指通心，让我珍惜，好好习练。

丹茶杯请火凤凰加持之后，再饮“甘露火泉”，口中甘甜，全身顿暖，脚冷现象消失。

这两天习练“凤凰扇翅”，手指肚冰冷和脚冰冷的现象消失了，手脚开始变暖，前几天都是冷的，说明湿寒之气排毒效果好，发现“凤凰扇翅”动作慢比快的效果好。收势后全身暖洋洋，心里也是暖洋洋的。赞叹排毒邪之气太神奇了。这么好的秘法，大同师父总是第一时间传授给我们，我们当下就受益匪浅。通过下午的学习让我明白了勤劳也是报恩，现在大家积极的分享，总结经验后如何让更多的人受益，应该就是让我在“事”上修炼的一道题目，感恩要行动跟上去，不然秘法很难巩固下来。

很多学子自从开始习练新秘法后，身体和心理都发生了很多变化，受益匪浅。此生能够在凤凰园学习，得到那么多珍贵的礼物，一定好好珍惜，坚定信念，不忘初心。（待续）

（中国）祝紫

2020.3.2