

凤凰园网站，知识的海洋、修习的加油站

(2020-7-30)

近段时期，全球疫情蔓延，北美疫情尤为严重，我所生活的城市也不例外。自己远离祖国和大部分亲人，- 难免感到孤独和害怕。这两年家里也遇到了一些意想不到的问题和困难，自己常常觉得很无助和郁闷，不良情绪一度给我的睡眠和健康造成了不小的影响。

有幸的是，在大同师尊的指点下，我进入了凤凰园网站学习。这两个月来，我频繁登入网站，开始只是泛泛浏览，进而越看越有味道，越看越有感触，不知不觉进入了学子的境界。

我进入凤凰园修习已有四年了，虽然学了一些凤凰园相关常识和秘法，自己的身体健康方面也得到了很大的改善，但关于凤凰园的理论 and 知识还是相当匮乏。对怎样进一步提高自己的灵性层次仍处在懵懵懂懂的状态。通过这次对凤凰园网站的系统学习，我有了一种豁然开朗的感觉。我每天看的最多的是《灵性觉醒》和《探索分享》这两部分。从《高维神谕》、《天问玄音》，到《师尊开示》、《师尊解答》、《园友分享》，就像自己和园友坐在神开设的大课堂里，接受神的点化和师尊的谆谆教导。感觉自己全身心沐浴在神的光芒之下，感到非常幸福，心情非常愉悦甚至激动。有几次竟忘了作息时间，不忍离去。

通过 " 凤凰园养生·灵修·炼丹 " 网站的学习，我有几方面的收获：

一是灵性层次方面。过去许多年负面情绪积累在身，自己无法摆脱。虽然通过这几年在凤凰园修习，对自己的情绪、心里状态的觉察度变得敏感了，但当负面情绪来袭时，还是摆脱不了。现在只要一出现烦恼等情绪时，我会情不自禁告诉自己：发生的一切都是有原因的，是有因果关系的，很多事情是被我们自己内在的东西吸引过来的。不要担心，都会有解决的办法，都会好起来的。想到这里就不钻牛角尖了。现在对自己以前不能容忍的人和事也宽厚、包容了许多，感到自己的心胸较以前变得更为宽大和广阔了。每当碰到 " 突发事件 " 手忙脚乱时，虽然也会紧张，但不会像以前那样脑子一片空白。会有另一个 " 我 " 对自己说：镇静！淡定！于是，现实中的我，马上就冷静下来，变得有自控力了。

二是身体健康方面。现在精神好，不觉得疲劳。腰椎间盘突出症压迫神经的现象，伴随着我已有十几年了，早年发作时，疼痛无比，下不了床，着不了地，最严重时，一发就半年，严重影响了我的生活和工作。近十年来，我很少干稍重点的体力活，连到超市买东西，都不敢提重物。有时几件物品，要分多次搬运。就怕稍有不慎，闪了腰，又得在床上躺上几天，甚至几周都恢复不了。自从进入凤凰园后，近几年发病周期间隔越来越长了，程度越来越轻了，恢复的速度也越来越快了。近两个月里，原有的症状几乎消失。家里的一些劳动都可以亲力亲为了。那怕是修整花园和割草这些强体力活，我也能承担起来了。还让我惊喜的是，从小就有的便秘习惯在近一个月得到很大改善。

三是习炼秘法方面。我这个人，从小不爱运动，读书期间最不喜欢的课，就是体育课。一方面对自己身体的平衡、协调能力缺乏信心，对剧烈运动恐惧，另一方面惰性心理偏重，自我约束力较差。最近在这方面有所改进，会把每天的习练作为必做的功课。习练时觉得身体的敏感度增加了，身体的平衡、协调能力提高了，心也容易静下来了。

四是思想认识方面。通过学习神谕使我明白，投身 " 三教 " 的第一步是学做人，修好人道。人道行正才能吻合天道，进而才能融入天道。自己在这方面还差得很远，我必须每天注意自己的意、言、行，每天注重自己的日常修炼。为宇宙、地球、众生多做好事，多做善事，使自己灵魂干净、肉体健康。生活中的一切也会变得越来越好。

我真切体会到，以上点滴收获，都是神的力量在帮助我，是师尊在无微不至地关心我，为我开示，为我指点迷津，为我插上理想的翅膀。感谢神给了我这个学习的机会、改正的机会。

感恩神！感恩师尊！

（加拿大）晟丽

2020年6月20日