

凤凰园传授《心明眼亮》秘法

发布日期 2020-9-11

眼睛是心灵的窗户。

2020年8月底，金风送爽、秋色宜人，凤凰园学子斋堂的学子，在学习《心明眼亮》等秘法后，受益匪浅、获益良多，分享如下。

学子温源：

刚学习《心明眼亮》秘法时，听到的都是：老花镜可以不戴了，能看见小字了……我潜意识中有点不太重视，认真习练两次后，发现眼睛不容易疲劳了，但对《心明眼亮》秘法的理解还停留在表面上。

习练一周后，发现我的眼睛有三大变化：

- 1、眼睛变大了。过去我总是眯着眼睛看物体，即便戴着眼镜也看不太清楚，已经养成的坏习惯，现在不知不觉中改掉了。此变化代表：眼睛大的人就可爱点。
- 2、眼球变黑了。过去眼球有点黑中偏黄，习练一周后发现自己的眼球变黑，与眼白之间的轮廓也清晰多了。此变化代表：黑眼珠的人就纯洁童真一点。
- 3、眼睛有神了。以前下午五点左右时，眼睛就特别疲劳，感觉干涩，需要用一点护眼水来缓解，现在不疲劳了，炯炯有神，头脑也清晰一些。此变化代表：眼睛有神，思维敏捷。

这三大变化，让我赞叹眼睛真是心灵的窗户，让我赞叹《心明眼亮》秘法的神妙，让我赞叹凤凰园是我们心中的家园。

学子谦如：

由于长期睡眠不足，我的眼睛一直都不舒服，感觉眼眶内有沙子、刺痛，眼睛非常疲倦、怕光，看东西很吃力，甚至看手机都是一件很困难的事情，头部、耳朵两侧上半部分胀痛很久了，有时候难受到恨不得把两个眼珠子抠出来。我一直想解决这个痛苦，万幸学习了《心明眼亮》秘法。

一开始听到该秘法配乐时，就感觉到音乐能量特别强，把我的顶部和脑后部、颈后部震得胀胀的、沉沉的，全身发麻，整个人感觉乏力、很困，想睡觉。学习动作时，感觉顶部发胀、很沉重，一直延伸到颈后部，感觉有两条筋在拉扯着，大椎穴的所在区域很沉、很重、很累，腰下部疼痛，有想上厕所排大号，非常的不舒服，我感觉这是气冲病灶。当动作学到一半时，不舒服的感觉慢慢消退了，从顶部到颈后部，仿佛有一股清凉的山泉流下，全身清爽、头脑清晰，眼睛明亮不干涩，舒服极了！人不乏力了，头不胀痛了，就是想睡觉，太神奇了！当时在想：这个秘法真是太好了！应该可以预防中风和脑梗；特别适合用眼过度，长期伏案的上班族。这个秘法老少都很适宜，且效果立竿见影，解决了一直折磨我的眼睛问题，真是救了我的命！我一定要把它传播出去，有太多的人需要它。

学子启涵：

今天是第三天习练《心明眼亮》，我感觉眼睛一天比一天发亮，头脑一天比一天清醒。

第一天习练之前，我的头部很痛，在习练时眼睛发胀，双手无力伸出去就颤抖。谢师姐带着我们习练完后，头不痛了，眼睛不胀了，双手也不抖了！头脑很清晰，整个人神清气爽！第二天习练完，觉得眼睛好舒服，写字时我竟然忘记带老花眼镜，看字也不觉得模糊。第三天习练完，头脑很清醒，眼睛比之前亮了。今天晚上签到点小红花时一下就看清楚自己的名字了，平时要点好几下才能看清楚。

这个秘法太好了，在我们这个年龄（51岁）视力一天一天的下降，头脑也没有那么敏捷了，有时候还有头疼的现象，现在有了这个秘法，我们经常习练，感觉这些症状都会有所改善。

想到大同师尊时时为我们着想，黎莎师姐辛苦地为我们传授秘法，心里特别愧疚！自己有好多事都没有做好！今后请师兄师姐们监督与提醒自己的不足之处，一定虚心接受和真诚的感谢！

学子雅歌：

学习《心明眼亮》的时候，虽然动作很不熟练，只拿了一张红色的塑料片在习练，但有很明显的效果：我的视力有散光问题，习练后，在课堂上看远处黎莎师姐的头发丝，都看得清清楚楚，眼睛散光的问题消失了；休息的时候看手机，也不用带眼镜了，老花眼的问题调节好了。这给我增添了习练的信心。

回来后，配合音乐习练，手臂都会麻麻的，有恙感。只要有习练，视力就会调整提高，特别是眼睛部位轻松，有恙感，眼睛炯炯有神了！人显得特别精神。

学子浩东：

8月下旬的一天，我十分荣幸地获得了《心明眼亮》秘法先学一步的机会，这是上天的恩泽，也是大同师尊的关怀。黎莎师姐的耐心引导、细心传授，既让我内心震撼而感激涕零，又让我肩负任务而诚惶诚恐。大道至简，《心明眼亮》秘法，虽然动作并不繁多，但真正把握要领作提升仍需精益求精，且重点是在“心明”上下功夫。一个多星期的反思学习和反复习练，从内心深处认识到：我在灵性修炼上，距离阳明先师“知行合一”的要求和大同师尊的期望还有很大的差距，诸如自己患得患失、瞻前顾后、碍于面子

等等毛病，严重阻碍了自身的精进修行，并将成为修行路上的拦路虎。因此要不断的自我忏悔、自醒、改过，并且做到“知行合一”，不忘初心，方得始终！

在内心逐渐明亮的基础上，习练取得了显著成效：老花镜用不上了，现在看手机中最小的字或者数字，不戴老花眼镜也能清晰可辨；抄写“学子斋堂”的作业时也不用再带着老花镜写作业了；更为神奇的是，我的气色比以前好多了，脸上还时不时的泛着红光，甚至连皱纹也少了许多。许久未见的同学、朋友，碰到我时都夸我比以前更年轻更精神了，并好奇地讨教其中的奥妙，我一边窃喜，一边摆手推辞。

我真的好感动好庆幸，凤凰园的秘法是奇特的，凤凰园的学子是幸福的。我们有责任、有义务努力前行，宏扬光大，完成“三教”使命！

恩师如此慈悲和关爱学子！黎莎师姐辛勤传授，默默付出！感恩凤凰园！

（中国）久九

2020.9.11