

# 感恩师尊又教了健康妙招

发布日期 2022-6-11

【编者按】：5月28日，黎莎师姐得大同师尊传授，在中国大陆学子斋堂发布了《来生愿做一朵莲》歌曲和习炼方法；29日黎莎师姐又遵师尊嘱，发布了《吉祥睡眠——助眠音乐》。这些“健康妙招”，深受学子们的喜爱，不少学子在学习和习炼过程中收到了奇效。现将部分学子的分享文章转载于此：

今晚为地球母亲打坐结束后，即看到学子斋堂发的音乐：《来生愿做一朵莲》。

这首歌我一直都很喜欢，刚开始顺着音乐轻哼了一遍，忽然就很想唱这首歌。按大同师尊教的方法，踮起脚后跟，两手掌随着音乐的节奏，轻轻地拍打大腿唱了两遍，感觉有气从脚部往上游走；刚唱时嗓子有点紧不太舒服，慢慢地有气流从下丹田游走到胸腔及头部，感觉嗓子一下就打开轻松了，很顺畅地唱下来，浑身都出汗了，唱着唱着感觉自己像是一朵莲花，身心灵特别的轻松愉悦。

刘爱娟 2022.05.28

看到黎莎师姐发上来的歌曲，我跟着唱了两遍，唱后满头大汗，全身上下非常轻松舒畅！这几天我感觉特别的累，全身不舒畅，刚刚唱歌后疲劳一扫而光，人特别的精神！

董晓燕 2022.05.28

感谢黎莎师姐发的《来生愿做一朵莲》的歌和唱歌的方法，我从开始生疏跟不上，慢慢练唱三遍就能跟上。唱后感觉头顶发胀，后背发热，丹田有感觉，全身能量满满的。满心欢喜我会每天坚持练唱下去。感恩师尊的关心和教授我们如何强身健体的唱歌方法。

费玉英 2022.5.29

昨晚儿子发烧到39.5度，刚吃了退烧药就收到黎莎师姐发来《来生愿做一朵莲》的音乐，边唱边轻轻拍孩子的后背；我越唱越感动，连续唱了三遍后很快孩子就睡熟了，一小时后退烧了。

早上七点发现儿子又发烧了，一侧体温将近40度，准备带孩子去医院看医生，趁着孩子吃早餐的功夫，按照师尊教的方法边唱边拍大腿正前方，整个胸腔有一股很强的气感发热，左手掌心发麻，右大腿有点抖动，气感通向全身，婆婆和孩子们跟我开开心心一起唱了三遍。

神奇的是，带孩子去到医院一测体温竟然退烧了，没有吃任何的药物，太神奇了！

这几天上班连续站立十多个小时，感觉整个身体透支了，腿发酸发软走路都没有力气，中午黎莎师姐发来《吉祥睡眠》的视频，连续看了两遍，放第三遍时慢慢睡着了，这一觉竟然睡了一个小时，起来后发现腿不酸不软很有力气，精神很好，浑身轻松！能量满满！

黄小英 2022.5.29

不知道是不是天气闷热的原因，今天头有点疼，我打开《来生愿做一朵莲花》，一边唱一边踮起脚跟拍打大腿前侧。连续唱了两遍，头疼得到了缓解。心情舒畅了很多。

唐艺佳 2022.5.29

昨天晚上，黎莎师姐发到群里《来生愿做一朵莲》，我刚打开听，我先生达哥（凤凰园园友）就跑进房间，说：“蔡姐，这个音乐好好听哦，听得很舒服，你先让我听，可以吗？”然后就把我的手机拿到他房间去听，他一边听还一边学唱，一口气听了好几遍，他说听这首歌很有能量很舒服。

今天早上我又打开来听，他看到音乐停了就主动按播放键，又听了几次。

我看他这么喜欢，就说：“你当时有机会可以进学子斋堂，你说先不进，你现在知道能进入学子斋堂是多么幸福了吧！下次假如有机会，你想进吗？”他大声说：“下次我要是有机会进去，我一定要进去了！”

以前我一直劝他打坐，他说杂念多、脚又麻又痛就不肯打坐。这段时间，他每晚都为地球母亲打坐，还跟我说“现在打坐没有那么多杂念了，脚也不麻了，感觉音乐结束很快了。”

上次他分享《邕城学子抗病记》后，师尊特意请谢师姐转告对他的祝福！并要他每天坚持念诵“坚守信念者，一切皆可能；相信奇迹者，活在奇迹中。”每次听他在念诵这四句话，心里满满地感动与感恩，心想我先生能接到大同师尊的能量，应该是他的信念比之前坚定了。所以奇迹再次出现！感恩师尊的加持！有缘进入凤凰园，肯定是上辈子修来的福，今生才有这么大的福报。

蔡凤荣 2022.5.28

黎莎师姐发来《来生要做一朵莲》，看后就学着唱，我是不会唱歌的人，唱了好多遍都不在调上，不管唱得好坏，主要是能量强，是神的大爱又教了我们健康妙招。

我边唱边身体前胸后背都出汗，能量很强。

我今天辟谷第六天，早晨做完早课后唱了三遍，感觉像刚吃过饭，胃饱很舒服，气很足。要坚持天天唱，提高身体免疫力，使身、心都健康！

音乐的旋律太好听了，唱得心情舒畅，感受在幸福之中……。

王佩华 2022.5.31

午睡前，打开黎莎师姐在学子斋堂发的《吉祥睡眠》的视频：看着纯净的蓝天白云，听着小鸟儿幸福的鸣唱，本有点烦躁不静的心忽然地就安静了……我平时很少睡午觉的，看着看着已有困意，睡意渐浓，听着听着就睡着了……醒来时看看已睡了将近半小时，感觉刚才的睡眠特别的香甜，身心灵特精神、特轻松！

好神奇！整个过程真的就跟视频里一样的感受：湛蓝的天空，飘着纯净无暇的白云。幸福鸟在空中掠过时，轻轻地告诉我们：心清静啦，远离喧嚷之地了。吉祥入梦境，轻轻松松睡一觉……醒来精神饱满，身、心、灵健康……！

刘爱娟 2022.05.29

前天晚上睡得稍有些晚，睡时放了《吉祥睡眠》曲，安详中不知不觉地进入梦乡……一觉醒来，听到窗外欢快的鸟鸣以为曲子还没有听完，再看已是清晨六点多了，那种自然融和的衔接过程很美妙……昨晚又刻意尝试听着入眠，早上没有听见鸟鸣声，印证了自然而然中才会有心灵的感应，那种感应犹如天人合一，奇妙、幸福……

李丽萍 2022.6.2