凤凰园让不同信仰的人都可以受益

 2017-9-18

我叫品言，今年32岁。

2015年9月份，我认识阿旺老师，由此打开了我生命的另一扇门。

认识阿旺老师之时，因为住的地方磁场环境不好，有半个月没有好好睡觉。阿旺老师帮我清理房间磁场，当时播放的是大同师尊的《六字布施》天歌，我跟随着静心地听。那是我第一次知道什么是能量场。

结束的时候，我感觉身边的空气很冷，有冷风一阵一阵吹过的感觉，其实房间内并没有风。冷风经过我身边的时候，我不禁打了三个冷颤。我以前读过佛经，知道空间有无量的生命，但只是在那个时候我才真正第一次感觉他们的存在。

从那以后，我向阿旺老师请了师尊的天歌，24小时在房间里播放，我的睡眠越来越好了，房间里天天有老鼠菩萨晚上来打搅，我居然都听不到，不受打扰。

认识凤凰园是同事的因缘。公司同事（一个50岁的大姐）因为工作上需要体力，经常弯腰搬重物而腰疼，阿旺老师帮她调理身体，调理完毕之后她轻松了很多。那个时候就觉得好神奇，也好神秘。

因为这样的因缘，阿旺老师带着我们开始练《太空漫步》，第一次练的时候感觉丹田发热，似乎有一团火，以前从来没有这样的体验。

我们不太固定的几个人，每天坚持，感觉整个人神清气爽，不睡午觉也很精神。那段时间，我慢慢地就没了睡午觉的习惯，改成了《太空漫步》。

每天坚持练《太空漫步》，我的手总是很热，每次都出汗，尤其是第二遍的时候很明显，而且感觉不是很吃得进东西，只有平常食量的二分之一。

第一次尝试辟谷是因为看到阿旺老师的皮肤很好，脸上的皮肤很细腻，基本看不到毛孔，很想进行尝试。所以，有意对自己的饮食进行了调整，好在公司一直都是提供素食餐，从三餐减少食量，到两餐至一餐，从不吃谷物到依次减少蔬菜的摄取量，我花了一个月的时间做调整准备。

在此过程中，我总结到，有向上的意念和想法就要有行动力，要和自己的烦恼习气（一开始尤其是对食物的贪欲）作斗争。

让自己的感觉变得细微，感受身体真正的需要。其实我们的身体需要的不多，是我们的欲望想要的太多了，逐渐减少食量和自我觉察的过程中，我发现同比的对其他事物的欲望也同时降低，这是我在准备过程中最大的收获。

11月中旬，开始第一次辟谷服气，因为每天练习《太空漫步》的关系，没有太多难受的感觉，想吃东西的时候会静下来问自己是否是身体的需要，但每一次的答案都是否定的。

第三天的时候，早点起来感觉身体很虚弱，我的身体状况本身就是亚健康，我有低血糖。唯有那一次我没有太多的担忧，也没有像往常一样摄取糖分，我知道身体的小宇宙一定是在做一个调整。休息了半小时，正常上班，不适的感觉没有了 。

第一次辟谷7天，第二次5天，第三次7天，第四次10天……往后已经不记得了，时间都不算长，但是每一次的收获都不一样。

不经历这样短期的辟谷，真没发现身体上有这么多的问题，低血糖、肾结石、尿路感染、能够明显地感觉到身体在进行全方位的调整。

我1米55，体重从52公斤到42公斤，整个人感觉很轻松。由于多年来的不良饮食习惯和体质的原因，累积在身体里的毒素经由皮肤排出。辟谷10天的那一次，我的十个手指关节处长出了不同大小的水泡，不痛不痒，阿旺老师说这是排毒现象。

我想起在我3岁的时候，掉进撒了化肥的秧田里，妈妈把我拉起来的时候，我的浑身都长了很多小疙瘩，经医生确认后说是荨麻疹。自此以后的20多年，每年春天都会发一次，医生也无法根治，每年都是打针。现在想来，这么多年身体的毒素无法排出体内，就被这样压制在体内了。

后来有几次经历的辟谷，可我的脑门和头发边缘间歇性地长了许多的痘痘，左半部好一点右半部又开始，加上自身并没有严格的素食，越加严重，这样持续了有5个月的时间；直至2016年底，14天的辟谷，痘痘的问题得到了很大的改善，皮肤问题得到了很好的修复。

我深深相信，身体的健康并不在于吃什么来调理，而恰恰是因为有选择地吃，让身体得到了修复。

2017年2月份，我在公司参加了八关斋戒，之前参加过两次，与之同比，也让我看到了自己身体和精神层次上的进步。

历经辟谷和每日少量的进取食物之后，让我在整个斋戒中头脑清醒，能够快速关注到自己的念头，在体力方面，虽然不食，依然有很好的体力拜忏。比起之前的头脑昏沉、四肢乏力和各种不适现象，让我无限感恩凤凰园一系列的养生方法，真正感受到了师尊的慈悲，让不同信仰的人都可以得到受益。

以上是身体方面得到的调整，在地球上，还有很多人深受亚健康甚至疾病的痛苦，我自问除了送《天爱真言》祝福他们，唯一能够帮到别人的方式，就是让自己足够健康，足够的充满正能量，才有足够的力量，让别人很快接受你的方法和理念。

我愿意成为一面镜子，把自己的经历变成一个教材，让更多的人能够从中受益。

（中国） 品 言