# 凤凰园给了我第二次生命

( 2014-1-31 )

我1997年患重症肌无力，听他人介绍说，练天功可能病会好，于是就开始加入天功修炼的队伍。从那以后，我每天坚持修炼，风雨无阻，一年到头从不缺席。十多年来，这病没复发过。97年我还参加了飞天术的培训班，在那次培训期间，我在厕所看见一只金戒指，当时我境界不高，没把它还给失主，而是放进了自己的口袋。回来的车上有人问“ 有没有人捡到我的戒指？ ”当时我不敢出声，怕别人以为我是偷的。到家后我把它放好，连老伴也没告诉。

2012年10月底，我突然发病并住院了。医生告诉老伴，说我心脏上有个白点，怀疑是癌。因心脏手术风险大，能用的药物都用了，在医学上讲，已没办法救治了。医生对老伴说：“ 你们只好回去准备后事吧。 ”回到家，经师兄、师姐们帮助，商量决定：一是能救则救，二是实在不行就准备临终关怀。

那时，我身体状况越来越差，走也走不动，家在哪里也不认识。可是，每次凤凰园有聚会，我都不放弃，老伴扶着我去参加。在2012年年底的一次聚会后，我突然想起，十几年前我捡到戒指那事。回家马上叫老伴打开衣柜把戒指拿了出来。我向她讲了全过程后，她大吃一惊。因为这事我从未对她说过。怎么办？最后打电话给师兄，师兄马上到我家，他叫我忏悔并给我作了调理。师兄建议我拿点钱做功德，回向给丢失戒指的园友的灵魂，我一一照办。随后，我的病一天天好起来了。原来老伴天天跟在我后面，怕我走丢；现在我的头脑清醒了，也不痛了，老伴也不用跟在我后面了。

2013年，我一听到大同师尊5月份办班的消息就非常高兴，心想，我一定要去。我不顾家人反对，不顾家里没钱，铁定心要去。家人拿我没有办法，无奈之下，老伴只能陪我一起参加这次养生班。在短短的7天时间里，我们天天与师尊在一起，感到无比快乐。人轻松了，身体更好了，病也没了，重症肌无力好了，高兴得我又唱又跳，开心极了。真是高兴而去，满意而归。

感恩宇宙，感恩师尊，是凤凰园给了我第二次生命，我今后一定永远跟着师尊好好修炼。

**（ 中国 ） 陈武杰**

---

# 随师美国东岸游

 2014-1-30 

美国西海岸——加州的一月，温暖的阳光普照大地。从2014年1月18日至23日的六天，我们一行却在冰雪覆盖、寒风刺骨的美国东海岸度过。这是使我难以忘怀的六天。
因为，这是我们几位凤凰园的修炼者在大同师尊带领下，而经历的六天心灵之旅。

从旧金山起飞，历经六小时之久的飞翔，在晚上抵达号称“ 大苹果 ”的纽约市。

当我们下榻到皇冠酒店时，大厅里已有许多不同肤色的游客。他们既兴奋又显疲惫地在等待安排房间……

入住后，师尊不顾旅途的劳顿，马上令我对酒店进行清场。在师尊的亲自指导下，我诚惶诚恐，首次接下清场任务。在清场的过程中，我的天目中看到了一头被人宰杀的大黄牛的灵魂，它双眼泪水汪汪，跪地请求我们帮助美国东海岸一带被人类宰杀的牛的亡灵。

师尊虽然在出发前说，这是一次旅游，不是云游，连半云游也不是。他还说，这次带你们出游，主要是领略美东的自然风光，特别要好好学习美国的历史，也有可能为所到之处调整一下风水。

师尊听了我的报告，经他鉴定后，说，为这里做点事的机会来了。宇宙信息：明晚，费城，举行超度亡牛仪式；调整费城一带风水能量场。

自 由 女 神 像

第二天，观光纽约市区。导游说：“ 你们很幸运，近期暴风雪一直袭击着整个纽约市。你们仿佛是神的使者，随着你们的到来，也把阳光带到了纽约，这真是太神奇了。 ”我们会心地笑了。

我们登上摩天大楼的始祖——帝国大厦的顶楼，整个曼哈顿尽收眼底。随后踏上游轮，沿着哈德逊河，驶向自由女神岛。随着游轮向前驶进，自由女神的雕像已隐约可见。游轮上的游客兴奋不已，不顾刺骨的寒风，纷纷登上甲板，用相机记录着象征“ 和平、自由、民主 ”的自由女神雕像。

登岸后，我们参观了巨大的“ 无畏号 ”航空母舰博物馆，驱车游览了橱窗里摆满了琳琅满目商品的第五大道。之后我们又来到位于曼哈顿岛西南端，正在重建的、在911事件中被摧毁而震惊世界的世贸大厦。世贸中心倒塌后，重建与否的争议不断，为不向恐怖分子低头，最终决定重建，主题建筑命名为“ 自由塔（freedom tower）”（2006年，自由塔的建筑工程经过种种曲折后，终于启动。该塔楼的设计理念为“ 我们今日所需要的建筑，就是要表现今日的时代，我们需要爱、温存、喜悦、宁静、美丽、希望和作为一个人的独立自主。建筑就是要给予这样一个宁静的室内外环境，有了宁静则我们有了喜悦。 ”

继而，我们带着庄严的神态缓缓步入了大都会博物馆，整个馆中散发着历史的气息和宗教的神秘。当我来到中国馆，久久注视着流落他乡那副完整的敦煌壁画时，心中复杂的情怀难以用语言表达。

费 城 自 由 钟

落日，带着丝丝的倦意，我们又驱车赶往美国革命的摇篮——费城。

抵达费城时，已是夜幕低垂。师尊不顾旅途的疲劳，指导我们进行今晚超度仪式的天测。天测过程中接到一条信息：仪式过程中需要一把“ 牛刀 ”。在这人生地不熟的地方，而且已是晚上9点多，到哪里去买这牛刀呢？突然伊娃想起文蒂在出门前鬼使神差地买了一把半尺长的小刀，临出门还特意带上了。真是天意，今晚派上用场。

2014年1月19日晚10点15分，费城，以师尊为主祭师的“ 费城超度众牛亡灵仪式 ”正式开始。伊娃为司仪。……艾丽丝从天眼天耳中看到：天鼓声起，36对龙凤盘旋于天空，鹰神从天而降，被人们宰杀的无数牛群在天神的帮助下得到了超度。其中有一对龙凤受伤，师尊请天神为龙凤疗伤，清洗。正好半小时，仪式结束。整个房间充满了正能量。我的心仿佛也得到了洗礼，尽管已是子夜时分，心中却充满了感恩，充满了对大自然的爱，一身的疲惫似乎也荡然无存了。于是，带着美好的心情进入了梦乡。

乔 治 华●盛 顿

闹钟叫醒了我们。新一天的旅程开始了。我们将前

往美国第五大城市——费城参观自由钟、独立厅、旧国会大厦和独立公园。当我们伫立在被誉为美国之父的“ 乔治●华盛顿 ”的一座雕像前时，时光仿佛回到了1787年。独立战争后的美国首届总统华盛顿说，独立战争后的美国“ 由于剑是我们维护自由的最后手段，一旦这些自由得到确立，就应该首先将它放在一旁 ”。新的挑战已立于眼前。那年5月，一批美国早期领导人集中在宾夕法尼亚州的费城，修改13州联邦宪法。就奴隶制展开了一场激烈的争论。整个会议历经了四个月之久。天气很炎热，议员们的情绪却高涨。在这整段时间内，已誉满美国的大会主席华盛顿为了能让各州代表各抒己见，不让自己的观点影响他人，他竟在整整100多天内几乎缄默不语，不发一言。这是怎样的一种胸怀和克制力？最后，终于制订出了一部联邦宪法，造就了一个民主、自由、强大的美利坚合众国，至今以巍然之姿雄立于世界民族之林。这又给了我们这个世界以多少启迪！

美 国 国 会 大 楼

带着一颗敬仰之心，我们南下驱车华盛顿特区。此时，游客们已迫不及待地想一睹被人们津津乐道的白宫。当人们只能远远的眺望那座隐约可见的白色屋顶时，不免有几分失望。尽管如此，人们依然争先恐后地拍照留念。随后，参观了杰佛逊纪念堂、林肯纪念堂、越战纪念碑、韩战纪念碑以及世界最大的史密斯桑尼

亚博物馆群等。众多的景点让游客如入宝窟。之后我们又马不停蹄地北上，前往尼加拉瀑布。

不觉已是第五天了。位于美、加边界的尼加拉瀑布，银装素裹在一片水雾之中，瀑布雄伟壮观如万马奔腾、如春日雷鸣；到IMAX剧院观赏瀑布全景电影，再次体验身临其境的震撼。

我们继续驱车东行，前往美国独立战争的发祥地——波士顿。

美国哈佛大学

哈佛先生塑像

位于查尔斯河北岸的波士顿剑桥区是美国最有代表性的学院区，周围集中了60所享有盛誉的大学。暴风雪后的波士顿此时已降温至摄氏零下16度的温度。早上6点钟，我们出发，来到了令无数莘莘学子向往的世界名校——哈佛大学。此时，许多人都还沉睡在睡梦之中，而哈佛已到处可见师生们的匆匆脚步。游客们不畏严寒、争先恐后在哈佛大学创办人——哈佛先生的铜像前留影纪念。

进入市区，我们参观了克里布广场和约翰●汉考克大楼。车子沿着“ 自由之路 ” 抵达了波士顿码头，搭乘游轮，欣赏沿岸美丽的风光。

海 神 波 塞 顿

最后，我们来到了热闹的购物区——昆西市场。游客们来到波士顿，一般都会进入一个节目的角色——大吃一顿波士顿龙虾。一路上，很多同团游客会用异样的眼光看我们，因为我们是素食者，言谈举止也较自律。看着他们兴高彩烈享受龙虾大餐的情景，我们凤凰园师生一行，也提前进入了今晚“ 超度水族亡灵仪式 ”的天师团成员的角色。

当晚，即2014年1月22日晚上10点，我们按照宇宙信息，举行了这次行程中的第二场超度仪式：波士顿超度水族亡灵仪式。几千年来，我们人类的大嘴巴和三寸喉咙不知吞噬掉多少水族的生命。我们一行是人类的赎罪者，我们通过仪式，向水族亡灵们忏悔，帮助水族亡灵们安顿出路。仪式一开始，龙凤呈祥，神赐定海神针，海神波塞顿（中国神话中的西海龙王）从天而降，东海龙王从水面浮现……经历了半小时，仪式完毕。

转眼已到了返程之日，这次美东随师行，是非常值得我珍惜的身、心、灵成长之旅。师尊指导我天测，让我承担超度仪式的司仪……使我领略到了多维时空的多彩多姿。还有美国的历史、政治、文化艺术，美国的壮丽河山，一部光耀千秋的美国宪法，伟大的华盛顿总统，……真使我感慨万千。

一辈子不能忘怀的美东之行，让我更坚定了一个信念：我的一生，要让上苍来做主！

**（中国）安琪**

---

# 养生秘法就是好！

( 2014-1-25 )

香港凤凰园养生修炼班结业后回来已有数月，修炼班上大同师尊的音容笑貌犹在眼前；师尊的循循教诲我们会铭记心中。我们牢记师尊对我们的殷切希望。

七天的学习，我们天天受到教育和感动，同时也深深体会到神对他的儿女们的关爱和照顾。我的内心充满了感恩，万分珍惜这样的机会并下定决心，一定要为更多的有缘人传授师尊教给我们的神传秘法，让更多的人受益。

去香港之前，我的牙周就肿痛，吃饭时用手一摸，牙龈肿得高于牙齿。从香港回家两天后，我突然觉得牙不痛了。用手一摸，牙龈的肿消退了。回到家后，我每天按师尊的要求，早上练好早课后，练“人体梳理”、“金龟吐纳”和“天爱真言”；下午练“颈椎保养”；晚上做好晚课后练“晚间理疗”。我的内心充满了喜悦和感恩！几天后，我双脚背、脚踝和脚脖处都发出了小红点，双手肘处也有小红点，很痒。我知道，这是在排毒。我感恩宇宙、感恩师尊、感恩凤凰园传授给我们如此神奇的秘法！我把天爱真言、太空漫步传授给我的亲友、周围的邻居、同学，大家都很愿意接受。现在，我每天带大家一起修炼。

园友张师姐在去香港前，体重198斤。师姐因病全身浮肿，尤其是双脚、双腿，从大腿到脚背肿得如石头一样硬。每走一步路，她就上气不接下气，晚上无法平卧睡觉，睡一会儿就得要坐起来。在香港学习期间，师尊请患危重病的学员上台调理，但师姐坚持不上台。她悟性很好，自认为不是危重病人，同时也希望把调理的机会让给更多需要的学员。但我们知道，师尊一直在关注着每一位园友，在为上台的学员调理时，师尊走下台到师姐身边，拿着佛尘为她和台下的学员们调理。师姐很感动，我们也非常感动！

在修炼班这个巨大的能量场里，张师姐的身体一天天地在好转，走路一天比一天轻松。在园友们的帮助和鼓励下，她有了信心，相信自己一定会好起来的。回家后，她坚持修炼师尊教授的养生秘法。我们大家在一起共同复习、修炼、提高。师姐的后效应很大，几次拉肚子、牙痛、发烧，但她都很平安渡过了。现在她的体重已轻了18斤（6月14日称），2只脚的肿基本都退下去了，脚背已恢复正常。原来双腿肿得皮肤都发亮了，现在消肿后，皮肤恢复正常了。她走路比以前轻松了很多，脚也不痛了。现在她晚上睡觉已不要再坐起来了。她感恩师尊！感恩凤凰园给了她到香港修炼学习秘法的机会！我们期待她取得更多好的功效。

园友倪师姐，已是第三次去香港参加修炼学习。她第一次去香港时的情形，至今我们记忆犹新。那次去香港时，因她有泌尿系统的毛病，家里人不放心，有2位园友陪着她。经师尊调理后，第二天就有了好转。但过了一天后，病情却比原来更重了，晚上一小时有20多次小便，不能入睡。我们老学员知道这是气冲病灶的反应，但她是新学员，不知道这些道理，觉得自己不行了，她告诉我说，明天准备乘飞机回家去了。我告诉她，这是病灶反应，相信学习班结束回家时肯定不会这样了。后来经过调理师的调理，在以后几天的学习中，她的情况有了明显好转。回到家的后效应很好，体重减少了10斤。

倪师姐第二次去香港时，原来见过她第一次去香港时模样的园友都说她年轻了10岁。而这次去香港，她的情况就更好了。原本需要人照顾的她，已能帮助别人。她的拉杆箱上放着帮别人拿的东西，自己走路雄纠纠、气昂昂地。回到家后，她的儿女们都说妈妈年轻了，我们大家也都这样认为。回来后，她的脚上也发了很多很痒的小红点，她已知道这是在帮助自己排毒。现在，她都能按照师尊的要求去修炼，内心也充满了感恩和愉悦。

香港养生修炼学习虽然已结束，但这是新的起点，一切从头开始。这条修炼之路，我们将追随师尊直到永远、永远……。

（中国） 陈龙英

# 凤凰园《天珠安土》秘法

发布日期 2014-8-22

【提示：2014年1月24日，宇宙给大同师尊下达了“ 土安，一方皆安。 ”的信息，并授予《天珠安土》秘法。

尔后，天神告知师尊，上天果降一天珠于地球人，天珠座落在师尊家乡，珠岸村前楠溪江中。

当今世界，山河伤痍，天灾频频，人祸连连。今上天令师尊公开《天珠安土》秘法，作为有缘有福者自救、救他，养护生存环境之一法。感恩上天慈悲！】

**天珠安土**

习练方法：

姿式：站式、坐式（平坐、盘坐、跪坐）、跪式均可。

（如卧病在床、年老体衰，不能取站式或坐式，可取卧式习练，但要意想自己是在以站式或坐式参礼。）

动作：胸前合掌，慢慢地升掌至额前（掌尖在额前部位即可，不必碰着额头），再将合掌的双手降至胸前，向天地万物三拜。

意念：念诵（默念也可）时意念要真诚（至诚有高效、特效）。

参礼时诚念正文：

土安，宅安，生灵皆安。井①安，溪安，江海河流湖泊安，花草树木皆平安。安普理聖咔佶（佶：音同吉），安普理聖咔佶，安普理聖咔佶。

附注：

①：水井、冰井（地窖）、地沟、排污沟。

---

# 不忘初心 方得始终

( 2014-1-17 )

出自佛家箴言：“ 不忘初心，方得始终。 ”对于有灵魂的人来说，这其实是一次生命的拷问。所谓初心，大概是所有人最初的理想、目标和准则。

这句话同样适用于我们修行人。当我们踏上这条路，沿途会遇到什么坎坷、遇到什么风雨，我们不得而知。只有保持最初的那颗心，才能避免不会走偏。

通过修行这扇大门，会发现很多以前从未关注过的事，比如：放生、法事、诵经、闭关等等。生活一下子充实起来。通过这些活动和接触的一些修行人，我收获了很多。他们就像一面镜子，让我时刻对照自己，提醒自己，鞭策自己。三年了，在此肤浅地谈谈我的感受。

在我看来，多放生、多做善事是非常好的，可以帮助我们自己和子孙后代积累福德。放生，是为了让我们心中升起真正的慈悲之心。如果这边放了生，那边又去恶言伤人，心生怨恨，那这放生又有何意义呢？

有些修行人隔三差五去寺庙念诵经文，这是为了明白佛的智慧和清净自己一颗红尘之心。当我们嘴里念诵的时候，这些智慧之言真的印进我们的心中了吗？当我们回到红尘，遇到一些烦恼的俗事，那一刻你是否想起经文的智慧，让自己用一颗平常心去面对；还是遇事便心情烦躁，怨恨他人。如果是后者，这诵读的意义何在呢？

我认识一个修行的朋友，一年要闭关两三次，每次最少都是一个月。开始，我甚为仰慕；但后来发现，闭关只是她炫耀的资本。她逢人便说，非常享受别人倾慕的眼光。看着她，我想到一句话：修行的路上，我们是真修行？还是小资情调的伪修行？

真正的修行是什么？

在我看来，修行就是修正自己的意、言、行，修正自己过去不好的习气，修正自己的这颗心。当你开始真正地改变自己，当你开始散发出爱的光芒，散发出正能量，并能吸引你身边的人不断向你靠近，通过你散发出来的能量，引导他们和你并肩同行，踏上这条修行的正道，那便是正确的。

如果，我们每天仍然被红尘俗事所困扰；自己的坏习气升起时毫无觉察的能力；一味放任自己的习性，并为自己的错误找借口，伤害了身边的人，让身边的人开始远离你。那，这不能称为修行之人。

曾几何时，我们是为何选择走上这条路，我们现在还记得吗？当我们走着、走着，被路上其他的风景吸引，开始动摇了，开始有妄念，导致自己偏离了轨道也毫无察觉；更可怕的是，走错了还认为自己是对的。修行只有一步一个脚印，投机取巧、散漫懒惰是无法到达终点的。

乔布斯说，“ 佛教中有一句话：初学者的心态；拥有初学者的心态是件了不起的事情。 ”

不要忘记我们最初踏上修行的那颗初心，那一颗与生俱来的善良、真诚、谦卑、进取、宽容、博爱、坚定的心。在经过风雨的捶打，岁月的洗练后，是否能够“ 我心依旧 ”呢？！

不忘初心，方得始终！

**（中国） 唐佳一**

---

# 古代飞行器超音速飞行？

2014-1-16

南美洲国家哥伦比亚首都波哥大的黄金博物馆里，珍藏了33件以黄金打造，外型类似飞机和机身零件的模型，这些似乎是古文物的设计，经过专家鉴定确实能飞，甚至还能达到超音速。

1956年洛克希德公司还曾派人研究这些模型，用来研发最新款的飞机。这些小玩意同样引发学者正反看法，争论古代是否存在着高科技飞行器。

位于波哥大、号称全世界最大的黄金博物馆成立于1939年，馆内大约藏有3万4000件的古文物。博物馆展品中有不少金银首饰，也有各个古代文明的精致陶器等文物，是来哥伦比亚旅游必访的重点之一。

博物馆的收藏品中，有33个外观看似飞行器的收藏。图片中哥伦比亚黄金飞机的模型，被断定曾在3000多年前用做护身符或装饰品。

据了解，所有发现的黄金模型都符合飞机原理，包括飞机三角机翼、垂直及水平尾翼，甚至还有驾驶舱。科学家还表示，从这模型飞机的设计来估计，飞行速度能达到超音速。

3000年前的古代文物竟然有飞行器的特征，这让科学家开始怀疑，莫非古代就存在着能掌握飞行技术的文明。也有传闻指出，洛克希德公司1956年透过研究这架模型，才发明出当时最好的超音速飞机。

**古埃及人3000年前已有直升机和潜水艇？**

1848年，一名考古探险家在埃及古城阿比杜斯(Abydos)的塞蒂神庙入口十公尺高的横梁上，发现了一些奇怪的图像，当时没有一名科学家知道那些象形图画描绘的是什么东西。

就像其他许多神秘的阿比杜斯象形文字一样，这些奇怪的图像随着时间的流逝渐渐被世人忘却。直到150多年后，考古学家才震惊地发现，那些由3000年前的古埃及艺术家雕刻下来的图像，竟然是直升机和潜水艇的模型！

在神庙的墙壁上，古代艺术家竟然镌刻下拥有明显螺旋叶片和机尾的战斗直升机图像，而另外几个航空飞行器的图像，也像极了现代的超音速战斗机和轰炸机。

**古埃及人曾经飞行?**

3000多年前的塞蒂一世(SetiI)是古埃及第十九王朝的法老(公元前1318年—公元前1304年)，也是古埃及最著名和最成功的法老，他曾扩张自己的领土，击败过许多敌人。但塞蒂一世法老时代的艺术家怎么会画出直升机和飞机图像？这在考古学家中引发强烈争议。

埃及考古学家阿兰艾尔福德在研究了塞蒂神庙上的象形文字后，确信古埃及艺术家描绘的“ 直升机 ”或飞机都是真实的。艾尔福德说，古埃及人描绘的是一个真实的直升机模型，就像他们经常用图画描述日常生活一样。

（ 文章来源：百度文库 ）

---

# 神奇的光盘效应

( 2014-1-10 )

期待已久的“ 太空漫步 ”和“ 天爱真言 ”两盘光盘终于和我们园友见面了。拿到光盘以后，我和老伴每天都跟着光盘认真地修炼着。因为以前我们只能听着录音来修炼，现在却能看着大同师尊的容貌、听着师尊的声音来修炼，我和老伴从心底里开心起来。

老伴今年七十九岁了。从今年夏天开始，身体就一直不太好，呼吸急促，气透不过来，胸口感觉闷，因为哮喘曾到医院住院治疗了几天。出院后，他的两只脚肿得厉害，连走路也不便；还出了许多水疱。我看样子像是带状疱疹感染，可医生说不是，就开了点药膏。他在患处涂了药膏后，效果也不佳。老伴以前曾有过一次大便出血的症状，但是量非常少，也就不当回事。

在我们跟着光盘修炼后的第三天晚上，约九点左右，我的老伴要解大便，结果解出来的全部是血，而且量还很多。当时我看了心里有些害怕，也很吃惊。到晚上十二点左右，老伴又要解大便了，解出来又是很多血。我连忙问他感觉怎么样，有没有哪里不舒服的？他说，没啥不舒服。

当时我就想，也许是跟着光盘修炼的缘故，是师尊在帮助老伴排毒吧。之后，他又解了一次大便，解出来的还是血，但是量没前两次多了。早晨起床后，我把这件事告诉了我们当地的一位师姐。师姐说，如果身体没有不舒服的感觉，也不感到疲劳，那就是好事情，不必害怕。如果身体疲劳、感觉不好，就要告诉子女并去医院做检查。并告诫我们要注意观察。

随后的几天，我和老伴依然还是每天跟着光盘修炼，老伴的精神非常好，并没有哪里感觉不舒服。而且随着修炼，这种感觉一天比一天好。奇迹就这样出现了，老伴没有再去医院，他的病就这样好了。

我和老伴修炼已经有十几年了。在这些年里，我们始终坚信神的力量、师尊的力量能帮助我们俩。现在，老伴的身体好了。我们兴奋的同时，也感谢凤凰园、师尊以及帮助过我们的所有的凤凰园师兄师姐们。愿我们相伴到成功！

**（中国） 倪婧贤**

---

# 养生修炼带给我的变化

 2014-1-3 

2013年5月2日，我们踏上去香港的列车。当晚八点多，随着前行列车的摇晃，朦胧中，我梦见一束长方形（一公分宽，一公分半长）的火焰，很是美丽。

5月3日下午，大同师尊在做“ 音乐是药 ”发功调理时，我闻到了一种特别芳香的气味，让我心情很舒畅，感觉这股气味像是在疏通我的经络，加快我体内的血液流动。我想，这是在给自己祛病健身的一种征兆吧。

5月4日那天，师尊为我们开示“ 金龟吐纳 ”时，我迷迷糊糊地睡着了。睡梦中，我看见讲台上师尊的身边有很多人，他们在帮助师尊给园友们调理身体。我体会到自己可能也在被调理之中。

5月6日上午，大家在听师尊开示，并接受师尊调理。朦胧中，我见师尊一只大手抛出一样东西，这个东西进入到了我的体内。大约过了二十分钟左右，我觉得肚子痛，但还可以忍住。又过了约二十五分钟后，我实在坚持不住了，急忙上厕所。方便之后，我感到身体无比轻松，就像换了个人似的，好像一下年轻了二十岁。实际上，这是在帮助我减肥。

这次养生修炼班结束，我不仅成功减肥十斤左右，更重要的是祛除了肩周炎、颈椎病等好几种疾病。

非常感恩！

**（中国） 贺 鑫**