

# 姜太祖神谕：师训——推功揽过

发布日期 2014-9-13



2014年8月31日，姜太祖下达神谕：

师训<sup>□</sup>——推功揽过。

宇宙信息的释义与点拨：

做一名严于律己者，更以推功揽过的善德之道，跨越给自己架设障碍的自我。

推功揽过，大智若愚，循名责实<sup>□</sup>，崇尚正义。

揽功推过，愚蠢蒙昧，徒劳<sup>□</sup>虚名，背弃恩义。

附注：

师训：师尊对学生的训诲，学生从中得到教育，提升悟性。

循名责实：

1. 词典解释：按着名称或名义去寻找实际内容，使得名实相符。
2. 宇宙信息解释：按道寻求，实事求是做事。

徒劳：白费力气。

# 《了凡四训》学习心得

□2014-8-29□

【提示：是否真有“命运”这回事？是否一切都是“命中注定”？我们可否改变自己的既定命运？

《了凡四训》这本书是明朝袁了凡先生写给其子孙的家训，作者以自己的亲身经历，通过立命之学、改过之法、积善之方、谦德之效四章，讲述论证了种瓜得瓜、善有善报、积极进取、有愿皆成的道理和方法。

《了凡四训》寓理内涵深刻，是改造命运的宝典。学习效法了凡先生，改过自新、自求多福，定能消除困恼，摆脱命运的束缚。

大同师尊号召凤凰园的园友们要认真学习《了凡四训》，参透“修身律己，安身立命”之道，以及“化凡入圣，超生了死”之理；立志发愿，为善助人；自记《善过格》，反躬自省，规范自己的言行；在日常生活学习和工作中，力行实践，种德立命。

以下是学员心得分享。期望更多人学习《了凡四训》，滋养身心，福慧双增。】

燕子：学习《了凡四训》，让我对命运、感恩、自省有了重新的认识。以前自己遇到困难或挫折时总是感叹自己的命运不好，有时候还抱怨父母、朋友。学习后让我感觉自己以前的行为多么幼稚、自私、肤浅。让我知道只有自己通过不断的积善修德才能改变自己的命运。自己只有彻底、真诚的从内心去对待自己的过失，才能重新改过。我要感恩一切，包容一切，从内心反省自己，不因事小而不为。

佳佳：通过学习《了凡四训》我的最大收获是：

- 1、自己可以发自内心，自然的施善，不受任何外界的阻挠；
- 2、无论做任何事儿都心存善念，懂得心诚则灵，才能天人相应；
- 3、每日反省自己的过失和缺点，然后积极去改正，并发自内心去帮助别人，快乐自己，从而改变自己的命运；
- 4、万物皆由心生，外面所有的世界没有别的。一切的人、一切的事儿、以及已经发生在自己生命中的所有，都是自己自心所投射的影子。所以不必纠缠虚无缥缈的影子，最重要的是不能忘记自己的那颗心，更不要心外用功，而是要在自己的心地上用功，行起来，做起来！

沛然：学习《了凡四训》后，给我印象最深的是：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。命由我自己造，福有我自己求，我造恶就自然折福，我修善就自然得福。”从这几句话我感悟出：一定要发善心，做善事，帮助别人，从小事做起。

以前走在大街上看见残疾人或讨饭的，总会想他们会不会是骗子？学习《了凡四训》后，我不会再顾忌别人的看法和眼光，会发自内心，心存善念的去帮助他们。现在走在皮草店门口，想到人们残杀动物后只剩下动物皮的一幕，让我很害怕，突然感觉很恶心、很难受。我以后要爱护动物，保护动物，反省自己的过失和缺点，先从自身做起，慢慢地去影响身边的人。

程辰：听了学长介绍《了凡四训》的讲座，很感动！听到动情之处，潸然泪下。学习《了凡四训》，最大的行善是改过，发耻心，发畏心，发勇心。学长说我很委屈，真是一语道破。是的，我只是一直不愿承认。被学长开导后，顿时释然，感觉心里轻松了好多！感恩，行善之人必得绵绵福报！

今日的果皆有昨日种种的因造成。回忆过去，都是我的错，怨不得任何人。从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生。此义理再生之身也。我爱你，对不起，请原谅，谢谢！

余雪：学习了《了凡四训》，信心勇气倍增，亟欲效法了凡先生，想通过自己来改造自己的命运。以前遇到不顺的时候总想着改变别人，可是发现事以愿违。当学习完《了凡四训》后，我知道要从自身做起，自己的行为在慢慢地改变，也惊喜地发现随着自己的改变周遭的人和事也慢慢发生了改变。这使我更加坚定

信心成为真正掌握自己命运的智者，做自己命运的主人！

（中国）何丽慈

## 大同师尊在莫斯科国际健康健美长寿养生大会上获奖

莫斯科的回忆

发布日期 2015-4-19



端起一杯清茶，打开电脑，一首《俄罗斯的秋天》，又把我带到了去年8月16 - 17日参加莫斯科“2014国际健康健美长寿论坛”的一幕幕……

俄罗斯伟大诗人普希金用他的如椽大笔赞美俄罗斯的秋天，来自美国加州的文蒂、香港的秀玲，澳门的少雯、河南的李丽、广西的虹雨、武汉的胡兰六位凤凰园修炼者就在一个如梦如幻的俄罗斯的秋天，参加了第八届《2014莫斯科国际健康健美长寿论坛暨健康产业博览会》。

本届大会的主题是：“共享健康科学成果，共建人类和谐世界” □

大会由国际健康健美长寿学研究会、俄罗斯武术联合会等单位主办。

来自世界20多个国家和地区的养生界的领导人、健康科学领域的专家学者及学科带头人、医药保健领域的知名企业家等组成的正式代表共300余人欢聚一堂。

俄罗斯副总理特鲁特涅夫出席开幕式并致欢迎辞，国际健康健美长寿学研究会主席、大会组委会主席、中国妇联原副主席黄晴宜出席会议并致开幕词。



凤凰园的养生秘法传递着远古的养生智慧和星际的养生奥妙，关联人体养生、家庭养生、企业养生的文化。凤凰园别具一格的养生理念与方法，创造着奇迹，验证着奇迹。

大同师尊悟创的凤凰养生系列之“晚间理疗”荣获大会“优秀论文奖”。

凤凰园修炼者朱乐毅获得大会“突出贡献奖”。

师尊因故未能参会，而由文蒂和李丽代为领奖。

在大会安排的行程中，凤凰园六位园友的团队精神和遵守纪律的自觉性以及礼仪方面，赢得了组委会的一致认可；特别在游历莫斯科景区时，凤凰园团队在友好祥和的交往中给予了大会以实际的支持，给参会代表、组委会留下了良好印象。会后，大会秘书长在与师尊的通话中，也对凤凰园赴会团队在俄罗斯的表现予以赞赏。

师尊在我们出发前一再强调，参加国际活动的凤凰园修炼者要认真学习国际礼仪、了解当地礼仪文化，事事处处要以炎黄子孙的高标准要求自已。正是师尊的这些教诲，使我们在莫斯科严以律己，认真修学，而完成师命。

浓郁的地方音乐，将我的思绪带进了圣彼得堡彼得大帝的夏宫景色；在美丽的海边，我们共同念诵凤凰园的“天爱真言”，送上我们最真诚的爱，为俄罗斯人民祈福，为世界和平祈福。

大会期间，我们与多家学派沟通、了解、探讨健康信息。在大会郭秘书长的联系下，凤凰园养生秘法中的“太空漫步”、“天爱真言”、“人体梳理”、“晚间理疗”这四种光碟还分别赠送给了黄晴宜主席、俄罗斯体育部长、宣传部长和多家企业负责人。

凤凰园养生任重道远，能够跟从大同师尊提升人类的健康水平，让更多的生命感受到美好的生活，享受凤凰园养生带来的喜悦，这是我们凤凰园修炼者的幸运。这也是与本届大会的主题——“共享健康科学成果，共建人类和谐世界”是相一致的。

据悉，2015国际健康健美长寿论坛大会将于今年十月在韩国首尔拉开帷幕，韩国副总统将参加大会开幕，参会人数会比去年更多，规模更大。在此我们预祝大会的成功！

（中国）李丽

---

## 十二大神秘古代文明（下）

2014-8-16

人类从原始部落一直发展到现在繁荣社会，中间经历了多少文明的兴衰没落，但当一个非常先进、繁荣的文明社会突然神秘销声匿迹的时候，还是会让人惊叹和惋惜。或因自然灾害，或因气候变更，或因外族入侵等等，也有些至今无法解释，下面盘点下世界十二个神秘消失的古代文明。

### 7.乌克兰和罗马尼亚的CUCUTENI-TRYPILLIANS

欧洲新石器时代最大的居住区是由位于现在的乌克兰、罗马尼亚和摩尔多瓦的Cucuteni-Trypillians建设的。这个神秘的文明社会在公元前5500年到公元前2750年非常繁荣，它因其独特的陶器图案和每隔60到80年就会把自己的村庄完全烧掉的古怪习俗而著称。

村庄被一次又一次重建，建在被烧毁的废墟之上。目前已经确定的Cucuteni-Trypillian考古学遗址有大约3000个，其中包括世界上最古老的盐场。跟很多其他文明一样Cucuteni-Trypillian可能也是毁于气候变化，但是其他一些理论指出，他们逐渐与其他群体融合在一起，最终失去了自己的文明。



乌克兰和罗马尼亚的CUCUTENI-TRYPILLIANS

## 8. 约旦纳巴泰 (NABATEANS) 文明

古纳巴泰文明从公元前6世纪开始占领约旦南部地区、迦南和阿拉伯半岛北部地区，当时说阿拉姆语的纳巴泰游牧民族逐渐迁移到阿拉伯半岛。佩特拉把他们的技能概况地雕刻在约旦山脉的大石头上，后世因其精湛的水力工程、管理复杂大坝、运河和水库系统的技术而记住了他们，这些技能帮助他们在这片干旱的沙漠地区不断壮大、繁荣发展。

人们对其文化了解甚少，没有书面文字遗留下来。公元前65年他们被罗马人打败，后者在公元106年完全控制了这里，并重新更名为阿拉伯彼得雷亚王朝。大约在公元4世纪，纳巴泰人不知因何离开了佩特拉。有人认为，经过几个世纪的外族统治，纳巴泰文明逐渐消失，纳巴泰人的土地在完全被阿拉伯入侵者占领前，他们皈依了基督教。



约旦纳巴泰 (NABATEANS)文明

## 9.美国伊利诺斯州卡霍基亚(CAHOKIA)

很少有美国人意识到，美国伊利诺斯州也有失落的古代文明遗址。卡霍基亚土墩群历史遗址完全是一个本土密西西比河文明的遗留物，该文明在大约公元600年形成。卡霍基亚居民似乎并未保留书面记录，但是这个遗址却保存了一系列用玻璃罩罩住的人造“土堆”和陶器及其他文物。

卡霍基亚曾是墨西哥中美洲最大的城市中心区，公元1250年的人口一度达到4万，比1800年以前的英国伦敦或者除费城以外的其他美国城市的人口都多。大约在欧洲人到达北美洲100年前卡霍基亚遭弃，这可能是由环境因素或者外族入侵造成的。



美国伊利诺斯州卡霍基亚(CAHOKIA)

## 10. 希腊迈锡尼文明

跟之前的米诺斯文明不同，迈锡尼文明并非只通过贸易一种方法发展起来，他们不断侵略，逐渐壮大自己，慢慢形成一个赶超希腊的帝国。它大约是在米诺斯文明没落之时达到鼎盛，迈锡尼文明占据统治地位长达5个世纪后，并于大约公元前1100年走向没落。

据希腊传说记载，迈锡尼占领了神话传说中的特洛伊古城，考古学家在远在爱尔兰的地方发掘出这个文明留下的文物。事实上，这个文化先进、经济富有的文明社会给后世留下了大量艺术品、古建筑物和文物。迈锡尼文明到底发生了什么？也许是自然灾害摧毁了它，但是大部分专家认为，不是外族入侵，就是内部冲突导致这个曾经盛极一时的社会走向没落。





希腊迈锡尼文明

## 11. 秘鲁莫契 (MOCHE) 文明

大约公元100年到800年，莫契文明以农业为基础发展起来，在秘鲁北部沿海建造了自己的宫殿、金字塔和复杂的灌溉渠道。虽然他们没有突出的书面语言，留下的有关他们的发展史的线索少之又少，但是他们是一群具有艺术气息和很擅长表达的人，他们留给后世很多精美陶器和纪念性建筑物。

2006年发现的一个莫契墓室显然是用于人祭的，里面有大量人的骸骨。关于这个文明是如何消失的，存在很多理论，但是最受欢迎的解释是受厄尔尼诺现象影响，这是一种极端气候模式，最大特征是洪水期和极端干旱期交替出现。也许这也说明了为什么莫契文明会用人祭这种血腥行为祭祀神灵。



秘鲁莫契 (MOCHE)文明

## 12.北美洲克洛维斯文明

人们对克洛维斯文明的了解少之又少，这是史前古印第安人(Paleo-Indian)[]他们被认为是北美洲的第一批居民。考古学家试验性的对在新墨西哥克洛维斯附近的一个考古遗址发现的文物进行鉴定，确定它的制造时间大约在放射性碳测年法出现11500年前，大约相当于13500历年。文物、骨骼和石质刀片是现有唯一线索。

人们对克洛维斯文明的了解少之又少，这是史前古印第安人(Paleo-Indian)[]他们被认为是北美洲的第一批居民。考古学家试验性的对在新墨西哥克洛维斯附近的一个考古遗址发现的文物进行鉴定，确定它的制造时间大约在放射性碳测年法出现11500年前，大约相当于13500历年。文物、骨骼和石质刀片是现有唯一线索。



北美洲克洛维斯文明



( 结束 )

( 文章来源：搜狐网 )

---

## 十二大神秘古代文明（上）

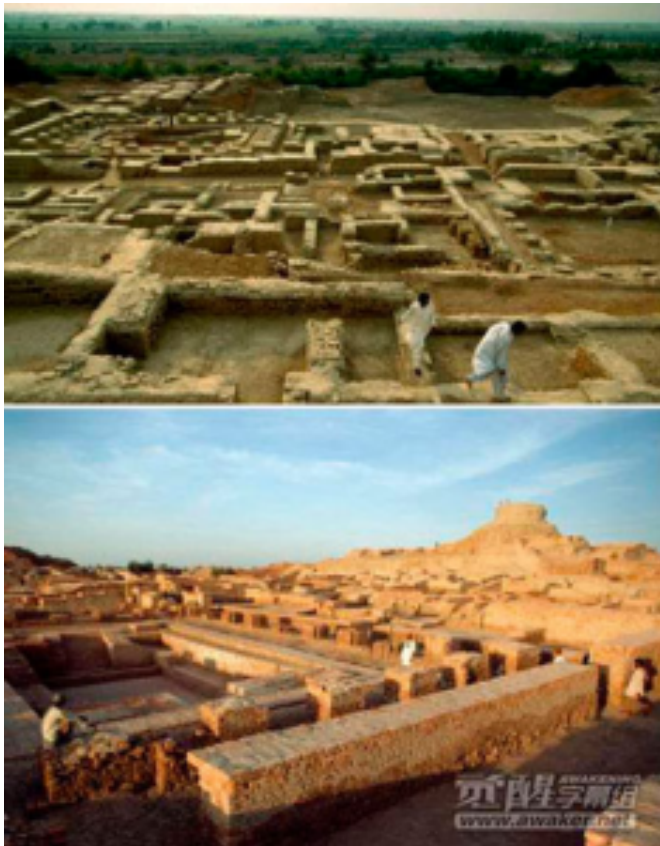
2014-8-16

人类从原始部落一直发展到现在繁荣社会，中间经历了多少文明的兴衰没落，但当一个非常先进、繁荣的文明社会突然神秘销声匿迹的时候，还是会让人惊叹和惋惜。或因自然灾害，或因气候变更，或因外族入

侵等等，也有些至今无法解释，下面盘点下世界十二个神秘消失的古代文明。

## 1. 巴基斯坦印度河流域文明

印度河流域文明又称哈拉帕文明，是远古世界最伟大的人造建筑奇迹的所在地，它是各大陆最大的早期城市住宅区之一。位于现在的巴基斯坦，4500年前它非常繁盛，但是随后很快它就被世人遗忘了，直到20世纪20年代印度河流域文明的遗址被挖掘出来，人们才意识到它的存在。这个文明社会包括著名的古代城镇遗迹摩亨约达罗(Mohenjo-daro)它的设施完善、技术先进，拥有世界上第一个城市卫生系统，而且有证据证明这里的数学、工程学和牙科等技术水平非常了得。到公元前1500年，印度河流域文明遭弃，这可能是因为印欧语系部族入侵或者气候变化导致农业无法继续下去。



巴基斯坦印度河流域文明

## 2. 柬埔寨高棉王国

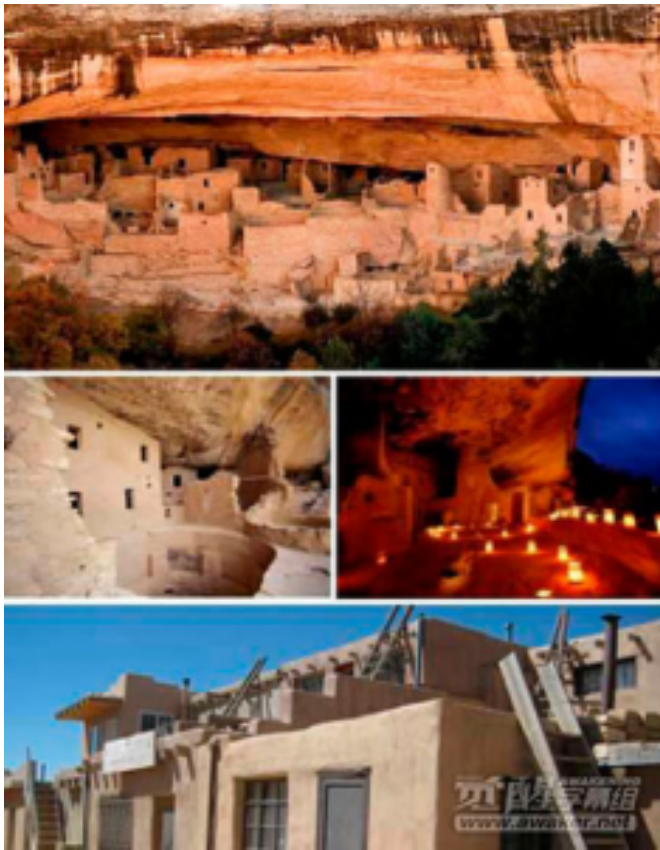
高棉王国曾是东南亚最强大的一个帝国，它从现在的柬埔寨一直延伸到老挝、泰国、越南、缅甸和马来西亚。高棉王国可以上溯到公元802年。不同于石刻碑文，它没留下任何文字记录，因此我们对它的了解是通过考古学研究、庙宇墙壁上的浮雕和包括中国人在内的外国人的记录结果一点点拼凑在一起的。高棉王国信仰印度教和佛教，修建了结构复杂的庙宇、佛塔和其他建筑物，其中包括用来供奉印度教主神毗湿奴的吴哥窟。外族入侵、瘟疫导致大量死亡、水管理问题对水稻生产造成严重影响、皇室家族内部的斗争冲突可能导致这个文明社会最重走向没落，并在公元1431年被泰国人占领。



柬埔寨高棉王国

### 3. 美国新墨西哥州阿纳萨齐(ANASAZI)

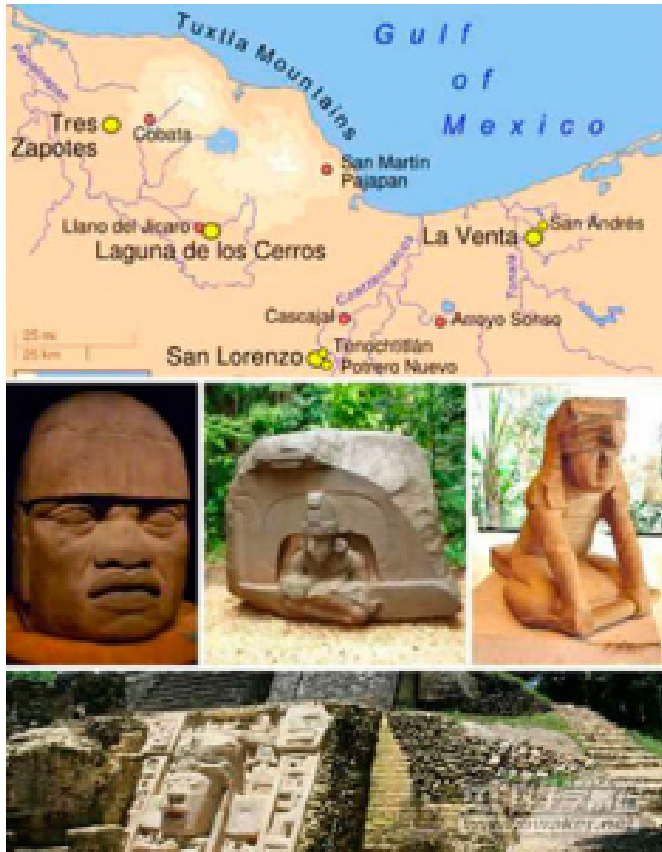
阿纳萨齐是现代人对古普韦布洛人的称呼，这些人居住在位于犹他州、亚利桑那州、新墨西哥州和科罗拉多州的交界处。他们的文明在大约公元前12世纪出现，他们沿悬崖峭壁建设的石头和土坯建筑最为著名，其中包括弗德台地国家公园、白屋废墟和位于查科峡谷北边的波尼托(Pueblo Bonito)遗址。这座建筑物是一个多层住所，很多房间需要借助绳子或者梯子才能进入。古普韦布洛人根本没必要“消失”，然而他们在公元12世纪和13世纪不知因何离开了他们的家园。很多专家和现代普韦布洛人称，滥伐森林和干旱导致古普韦布洛人发生内讧和战争，他们被迫逃离家园，移居到其他地方。



美国新墨西哥州阿纳萨齐(ANASAZI)

#### 4. 墨西哥奥尔梅克文明

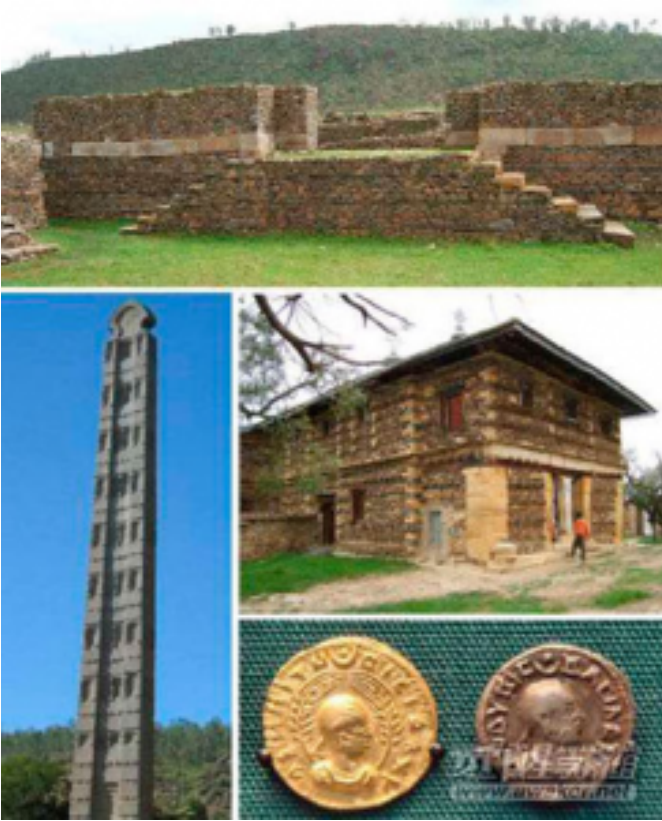
现在位于墨西哥中部偏南的热带低地的韦拉克鲁斯和塔巴斯科，曾是哥伦布发现美洲大陆以前的一个文明社会所在地，这里有著名的“巨石头像”、人祭行为，创造了零的概念，是随后出现的所有中美洲文明的基础。奥尔梅克文明可能还是西半球第一个出现书写体系的文明，它可能发明了指南针和中美洲日历(Mesoamerican calendar)体系。奥尔梅克文明出现在大约公元前1500年，直到19世纪中期才被历史学家“发现”。它的没落与火山爆发、地震或者农业体系受到破坏引起的环境变化有关。



墨西哥奥尔梅克文明

## 5. 埃塞俄比亚阿克苏姆王朝

阿克苏姆王朝是罗马帝国和古印度的主要贸易对象，包括埃塞俄比亚在内的非洲东北地区都受它的控制，它在大约公元前14世纪形成。从理论上来说，它是希巴女王的家乡。阿克苏姆王朝拥有自己的字母表和笔直耸立的巨型方尖石塔，其中包括阿克苏姆方尖碑，目前它仍耸立在原地。阿克苏姆王朝是第一个皈依基督教的主要王朝。它的没落原因说法不一，有人认为其原因是这个伊斯兰教王朝的扩张导致经济孤立，还有人认为是外族入侵或者是气候变化改变了尼罗河的洪水发生模式。

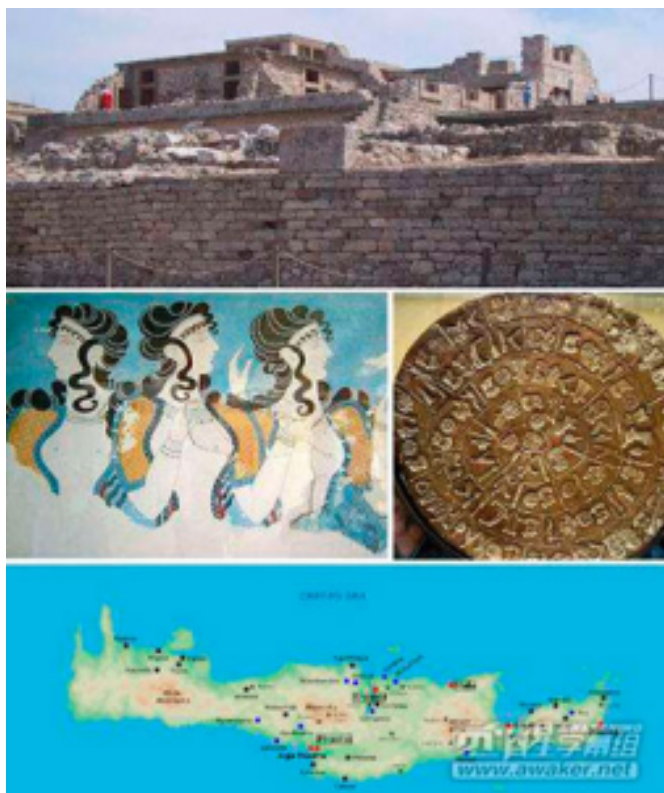


埃塞俄比亚阿克苏姆王朝

## 6. 克里特岛米诺斯文明

克里特岛米诺斯文明是按照传奇人物诺迈斯(Minos)王的名字命名的，直到20世纪才有人发现这个文明社会的遗址。米诺斯文明在大约7000年前形成，大约公元前1600年达到鼎盛时期。公元前2700年变成商业中心，由于这里非常繁华，虽然经历一系列自然灾害，但是很多大型宫殿选择在这里修建，并一再重建。其中一座宫殿是克诺索斯，它是与传奇人物诺迈斯有关的一座迷宫，现在是一个重要考古学遗址和旅游胜地。但是大约在公元前1450年发生的一次未知灾难，显然使它再没恢复生机，米诺斯文明开始走向没落。





克里特岛米诺斯文明

( 待续 )

( 文章来源：搜狐网 )

---

## 我是谁?

□2014-8-3□

我是谁？  
我来自遥远的星际，  
怀揣梦想，带着使命，  
匆匆，匆匆。  
世世的轮回，  
轮回的世世啊！  
淡忘了梦想，遗忘了使命。  
那一日，在梦中，  
我看到天女在织天，  
地上的人们在奔跑，  
灾难来了，

救人啊!救命啊!  
四处的喊声,  
把我从梦中惊醒,  
一切是那么真实地可怕!  
我能救人吗?  
那么多声音围着我求救啊!  
渐渐地,渐渐地,  
我的心在呼唤,在渴求,在寻找……  
我是谁?我是谁!

孩子,告诉你:“我是谁?”  
你们从蓝光中来,  
当你们落地吸进第一口空气的一刹那,  
就如一朵脆弱的小花开始芬芳美丽的氣息,  
但你会渐渐地忘却来这里干什么,  
是行驶在这个空间里吃、喝、玩、乐吗?  
绝对不是!  
这个神秘的星球会令你百思不得其解,  
循环在无间道上,  
喜乐、痛苦、恐惧、徘徊……,  
如一道道无法跨越的屏障难以突破,  
感觉奄奄一息地被埋没,  
从这里诞生吧——认识凤凰园!

在生命的终结之前,  
你们会感觉自己曾有一对翅膀,  
可惜却始终飞不起来。  
好累,好累……  
生命是如何的微不足道,  
而且是那么的脆弱。

也许是大自然的慈悲,  
用甘露滋润蓝光里来的小生命,  
放开你们被黏住的翅膀,  
学会飞。  
即使身处逆境,  
跋涉于茫茫旷野之中,  
历经披荆斩棘,  
也要坚持不懈;  
奋力准备着最后一刻超越时空,  
大同师尊带你们潇洒走一回,  
将回到蓝光中去。

蓝光中的孩子们的回答:  
我们不再磨蹭时光,  
待两鬓霜白缓缓落下帷幕时才想到回家,  
那是太迟了!  
我们要学习放下和宽恕,乘着爱与慈悲的翅膀回家;  
我们会在时间流中寻回遗失的记忆,  
往回走,  
回到初来的宇宙家园。

看.....!听.....!  
凤凰在飞舞，  
凤凰在长鸣，  
那一瞬间，我明白了，  
凤凰在召唤，在引路，  
一只，两只三只，四五六只.....  
凤凰在飞翔，在鸣叫，  
上天的恩赐！大地的哺育！  
让凤凰带我拨开迷雾；  
让凤凰带我飞翔；  
让凤凰带我去拯救更多的生命；  
让凤凰带我回到那梦中的星际家园！

(中国)听雨

---

## 日行一善 耕耘福田

(2014-8-9)

时光荏苒，岁月如梭。时间虽然抓不住，但我们要学会珍惜时间，去做一点有意义的事，为自己培育福德。

一天，夜梦大同师尊禅机忏悔妙言：

虔诚忏悔，点水不漏。  
真诚悔过，百福具臻。  
岁月如流，时不再来。  
蹉跎自误，遗恨终天。

这四句话令我深思，我们不能再发空愿，讲空话，而是要身体力行去做些善事积累功德。

小时候经常听大人们说：“人来到世上，都是带着福田来的。”种瓜得瓜，种豆得豆；厚德薄福，都是自己因果的造化。

在2013年元月期间，大同师尊向凤凰园发出了“日行一善，日捐一元”的倡议，恰遂我愿，给予我们一个造就改变命运的空间。我们不但要为身体养生，更重要的要给心灵养生，这才是永恒的养生之道。

大家立即响应师尊的倡议，去参透、理解该倡议的精神。做好事，人人都想做，也都愿意去做，但又觉得找不到机会做。师尊指点我们多读《了凡四训》这本书，学习作者袁了凡先生自我“立命”，自求多福的道理和方法。了凡先生曾立志要做三千件好事，多难啊，可他完成了。后来，他又发心做一万件好事，那就更难了，幸好有缘得到高人的点拨而完成了此愿。

通过学习《了凡四训》，我们懂得了，要改变自己的命运，除了改过，还要积福。而实施“日行一善，日捐一元”，就是帮助我们勤劳耕耘自己的福田，积累福德。

“日行一善”可以扩大我们的心量，促使我们爱的能量波的传送；爱心和善意可以瞬间化为一股正能量传递出去。虽然我们的收入有限，“日捐一元”，即每天捐出一元钱，却是一件容易做到的事。从每天的日常生活中省出一元钱，也可以在菜篮子里结善缘，少买点菜，多积点功德。

大家对师尊提倡的“日行一善，日捐一元”非常认可，有这样的好事，何乐而不为呢？于是积极参与，立

即着手开展“福田园”活动。

我们将投币的容器，称之为福田园。大家群策群力，亲自动手，利用废旧的纸盒或储钱罐制作“福田园”。有人建议，最好在盒子外面贴上一个“福”字，你福我福大家福，喜庆！

“福田园”，简单易行，人人可做。我们每天投入一元，看似舍出；而同时也是为自己或他人祈福身体健康、工作顺心、出入平安、家庭吉祥等等福祉。这样，我们在家里就能天天做好事。伟大蕴藏于平凡之中，一颗小小的螺丝钉摆到恰当之处，也会闪闪发光。一个小小的善行，积累起来就是一个大善。

大同师尊的“日行一善，日捐一元”的倡议，开启了我们如何在平凡中见伟大的智慧，指点我们如何心灵养生。感恩师尊指点我们找到了一个行善培福的方法！

自2013年元月开始，我们每天坚持投币“福田园”，为自己及他人祈福。投币“福田园”的同时，可以向亲朋好友送爱心送祝福；也可以向灾区人民送爱心祈福；也可以向地球母亲送去爱的祈祷；还可以向自己的五脏六腑送爱心。身体发肤，受之父母。我们珍爱自己的身体、保护好自己的身体，这也是尽孝。

“福田园”活动不单是为某人某事放一枚硬币，送送爱心就了事，我们是在投币的同时与念诵“天爱真言”相结合。“天爱真言”是非常简单的四句话：我爱你，对不起，请原谅，谢谢！这四句话源自于美国夏威夷土著世代相传的古老心灵疗法；后经西王母独特的加持，使用起来更纯洁、高效，范围更广。

大同师尊教导说：只要谦卑、真诚、感恩地念诵这四句真言，就有可能对自己及他人的身、心、灵健康，婚姻，家庭，学业，事业，风水，经济状况，人际关系等等起到一定的调节作用。大家在“福田园”活动中，亲身体会到师尊所言真实无虚，每天投出的是一枚小小的硬币，收回的却是满满的大爱。

在实施“日行一善，日捐一元”活动短短的时间里，很多人得到了不同的收获。请见分享：

阿平：婆婆年纪大了，得了老人痴呆症，平时经常会吵闹。当婆婆吵闹时，自己就按行善的办法，在福田园里投币，恳求师尊帮助，果真立即见效，婆婆即刻安静了下来。

丽莎：以前我梦见路上有车祸时，第二天果真会看见路上有车碰撞情况。现在有类似的梦发生时，我第二天就在福田园里投币，祈求帮助消灾，让路上的车辆以及行人都平安。果真出门很安全，路上没有车祸发生。

跃娥：我的孙女在读中专。今年上半年突然厌学了，说不想念书了，要去打工。她父母被气得没心思上班了，感到生活很无趣。因为，这是他们唯一的女儿，又正值花季年华，如果早早进入社会，万一染上不良陋习，该怎么办？当我得知孙女已经近半年没去上学了，心里很焦急，我能做的唯一办法，就是每天向福田园投币为孙女培福，真诚念诵“天爱真言”。同时，将情况告知朱师姐，请求得到大家的帮助。学友们真是哪里有困难就奔向哪里，好多园友每天也替我们投币福田园，为我孙女祈福，让她改变观念，静下心来，重新去学校读书。就这样，送爱心一个来月，奇迹出现了！我孙女真的又重返校园，继续上学了。我们全家人感恩之心无以言表。

“福田园”的培福活动救了我的孙女。我每天往福田园投币的同时，也为其他需要帮助的人送爱心、送祝福。愿所有的人都身体健康，家庭幸福，平安吉祥！

除了我孙女外，还有一件事值得一提。我二儿媳妇的父亲患病，去医院检查，医生诊断为癌症，立即做了手术。手术后，学友们不断投币福田园，向我的亲家公送爱心，祝他大事化小，小事化了，早日康复。后来，他身体恢复得很好。

一天早晨，我二儿媳妇在梦中，看见一班人围成一圈，好象在祈祷着什么。醒来后，二儿媳妇问我：“妈妈，你们是否在为我父亲念经啊？”我告诉她：“不是念经，是大家给你爸爸送爱心，你感应到了。”二儿媳妇听了很高兴，要我转达对园友们的感恩之情。

许洁：一天晚上，我的父亲突然患病，汗水像雨水般淌下来，马上送医院抢救，情况十分危急。医生怀疑可能是白血病。我得知这一情况，人都吓瘫软了，赶紧打电话向婆婆求救，情不自禁地声泪俱下：“妈，我该怎么办呢？”婆婆说：“别慌！别紧张！你家里不是有福田园吗？你往福田园里投币并真心诚意跪拜，祈求上天帮助你爸爸大事化小，小事化了，并真诚地念诵“天爱真言”。同时，我也立即请园友们一起投币福田园，给你爸爸送爱心。”我诚心诚意地照做了。第二天，父亲去检查，竟然一点事也没有了，而且身体恢复得很好。平时种下的福田，今天让我收获了，非常感恩！

师尊在凤凰养生班上说：“相信奇迹的人，必然活在奇迹之中。”“福田园”在我们为自己和为他人祈福

后出现的效应，正是我们善念的感应，积福的回馈！

小小“福田园”，天天做善事。我们通过福田园学会施舍，学会感恩，生活变得充实而快乐。

（中国）赵鹿州