心中有大爱

 2017-2-26

自从参加《凤凰园养生堂》以来，我收益良多。无论是身体健康还是精神及心灵方面都有了极大的提高。

虽然我参加的时间不长，但是《天爱真言》让我感悟到一个人要活得美好，首先必须要拥有大爱！

心中有大爱，平淡的生活变得幸福快乐！

心中有大爱，难治的慢性病会逐步好转！

心中有大爱，多年的心结不治而愈！

心中有大爱，就会珍惜身边的每一个人，每个生命乃至宇宙！

（澳洲） 罗玛丽

来自虹義园的分享 （一）

 2017-2-20

以下是我们园友们在修行中的感悟：

一、景方姑姑

自从练了《凤凰铜钟》以来，我的身体有了很大变化：以前我每天都反胃,现在已经好了很多。以前练《人体梳理》，有些动作做起来感觉好累，现在每个动作都很轻松了。以前我手上没什么力量，现在我帮朋友按摩，朋友很惊讶我的手竟然如此有力了。而且被我按摩后，当晚她的睡眠特别好！《凤凰铜钟》，简简单单的动作，却这么神奇！现在我家先生特别支持我练习凤凰园秘法，有时我稍微迟了点习练，他马上提醒我“ 你还不习练啊! ”

8月，我姐夫要做心脏手术，医院都下了病危通知书，园友们知道后，一起为他助念《天爱真言》，后来手术很成功，我的家人都特别感恩凤凰园。

二、小嫦

自从在小希家享用《凤凰茶灸》并听了幽兰师姐的讲课后，我改变了很多：以前我睡眠不好，现在睡得很好；身体状态也比以前好。

小古提醒我每天早上练《凤凰铜钟》后，真的太神奇了，我感觉我的手很有力了。我轻轻地给朋友捶捶背，她们都说太用力了，可是我觉得我没有用力啊！还有就是我手掌心的肉比以前厚多了；习练的时候也一点不觉得累了，很舒服的感觉。

家里的风水也好起来了，以前我家先生去做事，做什么就亏什么，吓得他在家呆了一年多没敢出去做事，现在他却找到了他喜欢干的事情，我很开心，这给我减轻压力了。

三、小梅

起先我对《天爱真言》、《凤凰铜钟》、《人体梳理》是半信半疑的，在小古的督促下，我开始坚持习练，感觉自己慢慢被天爱之光照着，身上的正能量越来越强大了。

遇到紧急情况或者无助的时候，师尊的化身和能量都给我无限的力量，帮助我克服内心的紧张和焦虑：我是新手女司机，没有独自上过高速公路和开夜车，但9月8日我就遇上这种情况。当时路上很多大货车，我心里万分紧张，手心和全身都在冒冷汗，我就请求师尊化身和天地诸神护佑。就这样，我平安回到了家。

我们有个很重要的项目投标，在项目进展中我们遇到了很多困难和挫折，我们都一一排除了，因为我天天都跪着请求天爱能量帮助我们。就在我以为万事俱备的时候，没想到开标时，才发现我们有个重要的地方弄错了，而且竞争对手报价比我们低了很多。当时我脑海里一片空白，只能求助《天爱真言》，没想到奇迹发生。过了两天，我们接到中标喜讯！坚持的力量真是强大到让人不敢相信，我一定要好好习练凤凰园的养生秘法，让更多的朋友坚持并获益。

在各位师兄、师姐们的帮助下，我如愿地让妈妈和弟弟参加了“ 消灾许愿 ”的课程。通过这个课程，他们知道了只有不断地地修正自己，才能让身边的家人过得开心圆满。

我们找到了人生幸福之路，向着天爱之光前行。老母亲晚年找到了精神家园，她每天坚持习练《天爱真言》和《太空漫步》。看到她脸上有了久违的喜悦，发自内心的踏实并解开了心结，这是我内心一直的期盼。

妈妈和我愿意坚持习练，走修行之路，多积德行善，传播爱的能量。

（中国） 黄幽兰

谦德五福 养生之途

——第三期《大同康护》及《谦德五福》公益讲座纪实

发布日期 2017-5-1

《谦德五福》公益讲座

2017年2月19日下午，140多位来宾使会场座无虚席，这其中有校长，有团队领导，有公益组织成员，大家感恩聆听丽婵关于《谦德五福》的公益讲座。

五福是什么？

丽婵告诉大家：五福是“长寿、富贵、康宁、好德、善日”。

长寿：远古时期，人的寿命可以达到120岁以上。现代人的家庭，只有一人长寿不算是有福之人，要修得家族人员长寿，或几代人都长寿，这才是真正的天寿之福；

富贵：富且贵，富是富有，要修人品贵重，这才是高贵富有之福；

康宁：身体要健康，灵魂才会得以安宁，这是天佑之福；

好德：若修得宅心仁厚，乐善好施之德，这会使你一生中有受用不尽的快乐之福；

善日：则指一日常立三善，善言、善念、善行。天必降福之。善待每一天，积德行善必有后福，实践生命大回归，即大善终。

如何修得《谦德五福》呢？

丽婵从自身经历谈起。她20余年来坚持习炼；5年前，用凤凰养生秘法把83岁的母亲从死亡线上拉了回来；用《大同康护》帮助母亲调理身体；引导母亲改性，从而激发母亲发大善愿，要求女儿帮助更多的生命……当丽婵讲到，现年88岁的母亲对女儿说“你救了我的命”，“我要向你学习！”时，在场的听众掌声雷动。有的听众眼眶里含着泪水，有的在思考，更多人眼中，是后悔，是惭愧，是感恩。

《大同康护》让身体健康起来

随后，丽婵教授了《大同康护》护理颈椎的手法。果然，效果十分明显，大家都不同程度地感觉到颈椎的改善。在大家的请求下，丽婵又将胃部的康护手法，腰部的康护手法一一教授给大家。受益的参会者们仍意犹未尽，恨不得让丽婵一下子把所有康护手法都教完。

《天爱真言》提升感恩心

丽婵为大家讲授了《天爱真言》，并详细讲解了《天爱真言》动态习练法对身体肌肉经络的拉伸作用，对能量场的调节作用，对人际关系的协调作用。在丽婵的指导下，十二位義工在台上围成一个圆圈，手拉着手，为参会者及需要帮助的众生真诚地念诵《天爱真言》，愿众生身心和谐、家庭幸福、五福临门。在《天爱真言》的念诵过程中，台上台下一片哭泣，羞愧、悔恨、改正、激动、感恩……

晓義感到长期患肩周炎的左手臂，从指尖到肩膀一片麻木，全身颤抖。她抑止不住哭泣，泪流满面，直到《天爱真言》习练结束，她仍然哭泣，流泪不已。这时她发现自己的左手臂不再似以前那么酸疼，手臂竟然奇迹般地痊愈了！

讲座结束后，学员们都不舍离去，纷纷围着丽婵请教。20余位学员则奔到签到处，争相留下自己的联系方式，请求参加《凤凰茶灸》，获取更多的养生智慧。

夜以继日，无私奉献

丽婵能来为我们讲课非常不容易，白天除了教导大家培训外，晚上的时间也被学员们占用了！当我们担心丽婵身体时，丽婵只是微微一笑，说“不必担心我，我不要紧的”。

18号晚，她辅导大家习炼《凤凰铜钟》，再次帮助大家纠正动作，指出注意事项。卢妈妈因为年纪大，担心精力不够，原本不打算参加晚上辅导的。但是在丽婵丽婵的特别关爱下，白天的课程，老妈妈一点也不觉得累，反而心情很好，一定要参加晚上的辅导，老人的女儿特别感恩。

《凤凰铜钟》辅导结束后，丽婵不顾疲劳，又为大家做《凤凰茶灸》。丽婵告诉大家，心静下来时容易开发智慧。在凤凰丹茶的氤氲香气中，她引导大家静坐，很多学员是第一次静坐，就感觉到了身心的彻底放松，心情感到特别愉悦。

丽婵告诉大家，学习凤凰养生，要有毅力，要注意协调好与家人、朋友们的关系，调整好心态，一定会有成效的。

谦，敬也，也就是恭敬、谦虚、谦逊的意思

古人说：“ 满招损，谦受益 ”，这是来自于《周易》的思想。谦卦卦辞：亨（通泰），君子有终（君子将有所成就）。谦虚可以使百事顺利，但谦虚并不是人人都能坚持下去，只有君子才能坚持到底。

大同师尊告诉我们：八八六十四卦，唯有谦卦大吉，其他六十三卦均有凶卦 (吉中有凶，凶中有吉）。

我们学做人，就是要学谦，学敬。谦能使我们吉祥如意，五福临门。

师父，请带我回家!

 2017-2-12

昆仑暮雪，鸿泥印爪，牵起我回首往事的记忆……
穿越千年，如飞时光，让我困于浪浊红尘，于涛拍的人海中迷失了自己；
而今，浮光掠影，惊起长庚，坚定了回家的方向。

拉开天地之幕，让阳光透入，照亮那千古不变的归途。
欣喜您还站立那头，始终如一，伸着手慈悲微笑: 回家吧孩子! 我一直在这儿等你!

师父! 我要回家!

请带我回家吧!

离家太久了，不愿再像流星层层陨落，不愿再像飞蓬与您步步离合!

明了来路，识了归途，欣喜的泪水奔涌，化作九天倾泻而下的天雨，冲刷无始劫以来灵魂深处的肮脏!

扔了所有，只带原本的光明，融入您爱的光芒!

等一下，让我再转身轻问人间：
“ 谁与我同归? ”

回家的路永远存在!
不等你了，家里再见!

师父，请带我回家吧!

参加凤凰园养生堂的一些心得

 2017-2-5

参加凤凰园养生堂的活动，使自己的心灵得到了进一步的净化；尤其在学习了《天爱真言》、《太空漫步》、《人体梳理》、《晚间理疗》之课程，再习练《凤凰铜钟》，能使自己的思维和认识能力有新的提升。

我原本习练“ 少林内养功 ”，有五十余年的时间了，自习练《凤凰铜钟》后，感觉精神境界有了进一步提高。

在四、五年前，我曾想念诵《金刚般若波罗蜜经》，但念了几次都无法念完。参加凤凰园养生堂活动三、四个月后，突然想念诵《金刚般若波罗蜜经》，竟然一直能念下去了。开始我还觉得奇怪，但进一层想那是因为习练了《凤凰铜钟》等秘法后，大脑净化空灵的缘故吧。这应该是念诵《金刚般若波罗蜜经》的基本要求

在《天爱真言》的“ 我爱你，对不起，请原谅，谢谢 ”的感染下，慈悲为怀之心自然而生。在处理家庭成员关系时，不再像以前那样，一味以私念解决，而是以《天爱真言》的精神感染对方，化解了不少不必要矛盾的起头，使家庭关系更加和谐。

最后，感谢凤凰园，并谢谢老师为我们所付出的辛勤努力。

（ 澳洲 ） 林为成