

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，十二位义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，上台台下一片哭泣，羞愧、悔恨、改正、激动、感恩……



晓羲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。