

# 非凡一跳

## 丹炆布衣二之弹跳有感

(2020-01-17)

在2019年年底的初级炼丹班上，大师姐传授我们凤凰园丹炆布衣秘法。其中有一节为弹跳，此弹跳与我之前所理解的弹跳可有着天渊之别。

小时候精力旺盛，上树、爬墙、跳绳经常之事。再大一点，打羽毛球、篮球这类活动也没少参加。然而以上的弹跳，无论如何奋力，不管是腾空的时间和高度都不如我在初级炼丹班上的弹跳。

当我捉劲后，以原地跑步的姿势，胳膊开始由慢而快摆动，左右脚跟也有节奏地相应抬离地面。很快，随着动作越来越快，积累的能量越来越强时，双脚一蹬，身体便犹如腾空的火箭一样，瞬间脱离地面，跃上了空中。这时候，时间好像慢了下来，身体也略有停滞的感觉，眼角的余光尽是人的头顶。我不知自己跳得有多高，只知道房梁离我很近，似乎触手可及。力尽处，落回地面，双脚尖轻轻一蹬，又复返虚空……随着连续地跳起，动作的纯熟，身体也越来越轻盈，仿佛只要平地起大风，我即可御风而行。喜悦由心而生，肺腑间便有了“我欲乘风归去”的豪情！

事后大师姐问我感觉如何，我回答：“很久，很久没有这样跳过了，这一次虽然是连续地弹跳，但却很轻松，脚上像装了弹簧，其中的滞空感还是第一次体验，想不到我这奔五的岁数还能蹦得这么高！”大师姐说：“在我的天目中，你已经跳出了三维空间了。”听了大师姐的话语，我想：“如果不是在炼丹班，在凤凰园的高维能量场中，有神和师尊的加持；如果不是大师姐教会我弹跳的秘诀，我绝不可能有这非凡的体验。”

(中国) 甄梓

---

## 梦幻般的弹跳分享

□2020-1-12□

2019年12月28日，练习弹跳。“梦幻弹跳”是属于“丹炆布衣”之二里最后一个动作，在练习弹跳之前，我们先习练了“丹炆布衣”之二的五节动作，然后就进入准备弹跳的环节，双脚一起一落，待黎莎师姐发出：“跳！”的口令时，我们便随着欢快的音乐跳跃起来。我们双腿弯曲，轻轻一蹬，脚顿时好像装了弹簧似地离开了地面，身体变得轻盈，最让人出乎意料的是，七八十岁的师兄师姐也轻轻松松地跳跃起来了。

丁兄、莫兄、秋兄等人跳得特别高，好像身体飞起来了，像离弦的箭冲向天空，大同师尊曾经在《高维跑步》里说过：“跑出地球，跑入高维。”今天的弹跳，好似能跃出地球的吸引力。

虽然，学员们的年龄悬殊较大，但丝毫没受影响，大家融和在一起，犹如进入了童真时代的欢乐跳跃，有的跳累了，休息片刻继续跳，有的一边跳，一边笑得前俯后仰……。教室里回荡着我们一阵阵的欢乐声。

娜娜分享：以前只是会跳绳，没有跳过那么高的，跳了50个已经是极限了，跳完都气喘吁吁，要休息很久才平静下来！这次学习了跳跃，轻轻一弹就起来了，一点都不费力，很轻松，而且越跳越高，好像就要冲上云霄的感觉，跳到都不想停下来。停下来休息一会就好了，心跳没有特别快，很舒服。

波兄分享：在进入跳跃时，双腿就像打了气和装有弹簧一样，感觉很轻盈，腾空后明显感觉到自己在空中停顿了几秒钟，在落地时，脚掌前端轻轻一点地面，就又弹起来了，整个过程很轻松，也不累，比在健身房里做运动都要轻松很多。

曾姐分享（56岁）：跳跃分享，大师姐教我们学习跳跃时，先从双手、双脚膝关节活动起，往双脚膝关节打气，全身充满了能量和气感。听到大师姐叫“跳！跳！跳！”时，感觉整个身体往上腾空而起。双腿绷直，上、下跳跃很轻松，整个人感觉很轻松，一点都不觉得累，心情特别愉悦，这是平时做运动感觉不到的快乐。

明文：感觉全身放松，有点飘飘，心情愉悦。毕业十几年很少运动，回想到学生时代在操场时的情景，真的好开心。

贤钊（76岁）：我在跳跃时候，刚开始不大敢跳，后来跳起来，慢慢地觉得跳起来很轻松，脚越跳越高，脚里面像装了弹簧一样，停下来后心跳气喘一下子就过了，感觉很好。

可乐：虽然平时也经常运动，但是这个跳跃完全出乎预料，就像脱离地心引力一样，居然可以跳那么高，而且还不累...看到大家跳着，笑着，就像回到孩童时光，好欢乐！

摸爬滚打的经历，尝尽人生的甜酸苦辣，唯有今天的这一刻，让我们回到纯真的童年，那笑声，依然保留着对美好的感怀。

因为，这一刻你卸掉了平时生活经历或工作上的重担。所以，你能欢乐地跳跃起来，亲身体会着什么叫“放下”的感觉，而能进入梦幻般的跳跃.....！

大部分学员分享跳跃时都会讲到一句：“我梦中就是这样飞翔起来的”。

在欢快的习练“丹炁布衣”秘法之二中，大家都体会到养生的最高境界就是养心，也就是养精神，调情志，所以保持祥和的情志也是炼丹的重要保障。

（中国）杨申

2020-1-11

---

## 一念之差的小蛇

□2019-6-15□

2019年2月23日，黎莎师姐带着我和另一位师兄，从杭州玉皇山紫来洞下来。当我们来到陶瓷品市场的停车场时，看到路边有一位环卫工人正在用钳子拨弄一条约一米多长的小蛇。走近一看，那蛇白底上长着粉红色的蟒纹，头呈椭圆形，非常漂亮！

今天是农历正月十九，节气尚在雨水；加上今年雨水特别多，从年前开始一直下到昨天，连续阴雨达四十多天，气温也比较低，我们身上还穿着羽绒服，漏在外面的手还有冻感。这个时候怎么会有蛇出现呢？！

我们正在观看的时候，一位路过的老太太往这边看了一眼，很自信地说：“一看就是小孩子的玩具，假的！”我们又仔细观察了一会，确认那的确是一条死了的小蛇。叹息了一番后，我们就离开了。走了约十多米远，师姐感到心中不舒服，脚步也感到很沉重，便要我们一块回去，把那条蛇给掩埋了。我们立马掉头，当回到原地时，只见那位环卫工人，正在往垃圾车里倒垃圾。我们问他那条蛇呢？他告诉我们，蛇已被他扔到旁边的灌木丛里去了。我们向灌木丛中望了望，不见蛇的踪影。由于还有别的事，不能在此久留，我们只能带着些许遗憾离开了！

第二天，2月24日，是凤凰园园友约定的新春茶会的日子。几十多位园友齐聚素食餐厅，黎莎师姐主持了茶会。茶会从上午九点半一直延续到下午两点多钟，中间在素食餐厅用了自助餐。期间不断有园友和黎莎师姐交谈，请教一些问题。我当时就发现，师姐似乎比较疲惫！经常靠在桌沿上，多一个支撑点，可以舒服一点。

茶会结束后，我送师姐回住处。路上师姐说自己感觉不太好，昨天的那条蛇总是在眼前晃动，需要去西湖

断桥边拜白娘子。我提出由我陪同一起前往。师姐答应了。我们约好晚上碰头的时间和地点，便分手了。

用过晚餐，已是七点多钟，我如约前往湖边。师姐已到离湖边不远的东坡路，我们在手机上设定好共享实时位置，便开始相向而行。我从少年宫出发，走到东坡路与长生路的路口，心想去断桥必须经过少年宫，便停止前行，站在路边等。手机上显示师姐的行动比较缓慢。事后才知道，当时师姐已经非常疲惫了，感到两条腿似灌了铅一样，非常沉重。

会合后，我们便向断桥前行。提起断桥，人们很容易联想到中国四大民间爱情故事之一的《白蛇传》，想到仁义的白娘子。杭州民间关于白娘子显灵的传说很多，师姐来断桥拜白蛇娘娘，肯定有她的道理。

师姐的脚步有点拖沓，精神也不太好！好在距离不是很远，没多久就到了断桥。可师姐说这个不是断桥。当时我很吃惊！自唐代以来断桥的名气就非常大，桥边至今尚存“断桥残雪”碑亭。可师姐坚持说这不是断桥，前边那座桥才是断桥。由于过去职业的关系，我对西湖的景点还是比较熟悉的，前面的桥是锦带桥，桥上的石栏杆上刻有“锦带桥”三个大字。可看到师姐的神情非常坚定，我也就不再多说了。

杭州的西湖是一个神奇的湖！我们曾多次陪同大同师尊进到湖中，听师尊讲述过不少关于西湖的故事，一些常人听不到的、另一个维度中的故事。待凤凰园的神话系列丛书整理出版之日，读者或许会惊掉下巴！

我们来到师姐认定的断桥边，在一条石凳上坐了下来。师姐在这里做了简单的拜神仪式，约十分钟之后，师姐起身说，好了。我们站起身来，师姐吃惊地说：“湖水这么高啊！”我说一直是这么高，你没看到吗？原来师姐刚才一直是迷迷糊糊的，也看不清周围的一切。难怪一直紧跟在我的身边，她是怕失足落入湖中！

师姐告诉我，刚才拜了白蛇娘娘。白蛇娘娘非常漂亮！昨天我们在路边见到的小蛇，是白蛇娘娘的一个蛇子。我们在紫来洞的时候，就感觉有一条大蛇的影子晃了一下便不见了。下山就看到了那条漂亮的小蛇尸体。这条小蛇本来在紫来洞里，嘴里含着一颗丹在修炼。看见我们三人过来，知道我们是炼丹的，便想和我们比试一下。从高维降到三维显身，它的功夫还不行。结果，一下子就冻死了！这条蛇的行为违背了天道，没按规矩行事，结局是暴毙路边。由于是蛇子自己的过错，白蛇娘娘没有任何责怪的意思。只是希望师姐能找一位生活在三维空间的大师，帮助把她的蛇子送到一个特别指定的空间，这样，她就有办法拯救小蛇了。于是，师姐就赶紧和大同师尊联络，请师尊帮助白蛇娘娘。直到师尊弄清情况，把事情处理好，师姐的身体才彻底好转。

小蛇的故事告诉我们，不论本事有多大，功夫有多高，背离了天道，不按规矩办事，必然会受到上天的惩罚！我们人类也是如此，尤其是修炼者，如果灵性层次不提高，只是一味追求功能，一旦有了一点能力，便自以为是，目中无人，甚至干出离经叛道、伤天害理的事来。结局将是非常可悲的！

（中国）燕舞城

2019年3月25日

---

## 神奇的《大同丹掌》

□2019-4-14□

自2017年开始习练凤凰丹法，奇迹不断！

记得有一次，头疼发胀；我跟娟师姐说，头疼得厉害、头晕脑胀的，我要去看医生，开一些药吃。师姐说：你这是气冲病灶，这两天你注意观察，看自己的情况，并坚持习练。我就每天坚持习练丹法。有一天，在习练中，我看到我脑袋的后面插了一根白色的塑料管，顺着后背一直伸到腰下，里边有黑色的血液顺着塑料管口慢慢地流下去。第二天在习练中，看到白色的管子还在排黑色的血液。第三天，也是这样，在排脏东西。一直持续了一周，每天在习练中都能看到这个图像，后来白色管子里没有再流出黑色血液，头也不疼不胀了。

像这种事情在我身上发生了很多次。

2018年10月，我右边的脖子疼痛而且发胀，喝《凤凰丹茶》时，头不住地转动。之后，我看到清晰的图像：有三根空心的针扎在右边脖子上，顺着针流出来了黑色的血，还有一根针带一小勾，勾出来像肉片一样丝丝缕缕的东西。第二天脖子就不疼不胀了。

平时心烦意乱失眠时，感觉困倦无力、身体疼痛时，我就习练《大同丹掌》、《丹气布衣》。

师姐和我每天习练《大同丹掌》，每一次习练都有影像：彩丹补心时，这一次是绿色的丹，过几天是黄色的丹，又过几天是红色的丹，再过几天是蓝色的丹，不断地变化。

还有一次，习练《大同丹掌》时，闭目，看到一个古色古香的门。我感觉很好奇，就像小朋友一样，蹦蹦跳跳地跑了过去，还在门槛上坐了一会，一边向里张望。里面有个古色古香的阁楼，门开着，我又像小朋友一样，蹦蹦跳跳地跑了过去。再里边，好像是一个古代的大炉子，周围坐着一圈人。在靠近门口的地方，有一个黄色的蒲团没人坐，我走进阁楼里，就在蒲团上坐下来，门自动关闭了。我四下打量，看见娟师姐在我对面靠近门口的第三个位置坐着。每个人手里还拿着一个小佛尘，但是流苏很短，只有一点点长。还有一个老者，手拿佛尘，在炉子旁边站立。过了一会儿，感觉阁楼里，炉子整个都是发着红彤彤的光。第二天，在习练《大同丹掌》时，又看到了这个情景。很神奇！

（中国）赵听雨  
2018-10-31

---

## 炼丹真好

（2018-9-2）



我习练大同师尊传授的凤凰丹学“一步丹法”已有一年，成效显著。

原先，我偏重“一步丹法”中的“丹气布衣”，总觉得“丹气布衣”拍打穴位、筋腱和肌肉有力有效，对全身心調理真是太好了，这对我这类身体健康基础比较好的学员来讲，是非常合适的。而认为“一步丹法”中的“大同丹掌”优雅飘逸，总觉得“刚”性不足，对我来讲好像运动量小了些，有时45分钟习练下来还没有出汗，没有记住师尊的教导，常不去炼“大同丹掌”。

后来经夫人批评劝导后，我才改正过来。其实，在习练中，我体会到“大同丹掌”和“丹气布衣”是相辅相成的，前者在“面”上运动身体，調理全身气血；后者在“点”上激发各重要穴位的功能和活力，两者缺一不可。因此在每日习法中，最好两法都炼。

我还发现，这两套丹法对人体穴位的定位和选择很是准确。我习法的自觉性和积极性大大提高。就这样，每天习炼“一步丹法”一小时多。我坚持至今，身体情况越来越好。

我历来夜晚睡眠质量不高，常醒多梦，且恶梦连连。夜梦中，时有打斗喊叫，以致滚下床来。年青时，父亲曾告诉我时有夜游毛病。所以，我外出住宿时，很注意窗门的保安，生怕夜晚出意外。随师尊练功习法近三十年，特别是习炼“一步丹法”一年来，我虽已年近八十高龄，但身体仍然强健，过去的毛病已全然消失。今年五月，我在浙江医院体检，除常见的血管轻度硬化等老年病外，没有其他毛病，更没有“三高”。例如，从具体体检指标看，现在，我清晨起脉搏为70-80/分钟;最低为68次/分钟。血压是80-130。

过去，我时有懒散，呵欠连连；现白天很有精神了。年青时以至到中年，我常患胃病，如胃溃疡什么的，现已有一、二十年没犯了。

十八年前我退休时，正至后更年期，脾气暴躁，常和家人和外人吵架斗嘴，遇不顺心事，总感觉忍无可忍。习丹法后，我认识到我的性格似有双重性，应提高自己的灵性层次：“因、礼、义，柔、慎、谦，忍、放、无”，这以后，在家人和外人看来，我和善可亲多了。所以，习丹法后，我“改性”的成绩还是顶大的，甚至夫人挖苦我是个“和事佬”。

在为凤凰园义工服务方面，我尽力而为，热情努力做些力所能及的工作，如在收集资料和整理资料方面，我协助夫人杨显俭做了不少事情。

谢谢大同师尊！

（中国）吕天寿

---

## 炼丹之奇

（2018-8-26）

2011年至2013年，在香港参加学习时，观世音菩萨和玄奘大师给了我白莲；相继在2017年在杭州习炼“一步丹法”时，太上老君给我从头顶灌入了一颗大金丹，直入“三丹田”。



自2018年四月中旬始，至六月上旬，纯阳祖师夜夜给我送来一粒纯阳丹，生命之能，还精补脑。我现在感到心脏病彻底好了；三十多年的前列腺引发的尿急、尿频症状消失。更神奇的是，医学界称为终身无法治愈的糖尿病，症状全消；记忆力都有提高；原来右腿的功能障碍，已好转；“三高”经医院化验，均趋正常！

六月二十一日，大同师尊授“无疾秘法—葫芦天丹”后，我每每习法时，天目见达摩祖师总是一苇渡江，或踏海而来。我腹似囊轮绵绵，青天瑞气茵茵，明月常伴，还时有长庚星闪闪；会阴连踵息脉脉，神阙命门气连连。时有镇元大仙塞给我嘴一颗“铁核桃”，让我吃人参果。天水涓涓，身心空空若仙，时有“光人”晃眼前。

六月二十二日，炼丹以来，我已停服中、西药。到现在，全身心感到舒畅，连六月十二日摔出骨折的尾骶骨也好转得出奇！现在生活完全无影响。每天习法两次，四十多年的老胃病，剧痛了几天后也好了，胃纳也比过去好。长期在病痛折磨中，似乎一下身心轻松愉悦了！这一切的一切，都是大同师尊和诸神神力护佑，慈悲法雨的润泽。三十年的再造之恩，不仅是延寿续命，更多的是做人和良知的培育。还让我朦胧懂得如何去创造人身的转化（转凡成星人）。

我此身立志：大同“三救”宏愿是我们每一个习法人的目标。我决心在师尊打造的“无疾团队”中，以此生证法；为三大宇宙技术作证转，以此来报天德师恩；力争做个星人，永做神的仆人！

（中国）俞法良

2018-6-30