我们的脱胎换骨感应

2011-6-24

——2010年12月香港脱胎换骨修炼班的鉴证

邹祖兰：乐天大师在调理病时，我的头部有白光进入；在手术时，听见有放刀子的声音，还有流水声；在换心时，感到胸部有刺痛感，腰眼、双腿酸、软、痛，感觉无力。在大师上课时，旁边有指头大小、像蛋壳一样的东西，我用手去拣，手刚接触到，我的手就鲜血直流，感觉是被针刺破。我的当场效应很好，全身都得到了调理。

陈冉芬：我在这几天的学习中有很大收获。在动宇宙手术时，我听见刀子在我旁边响。大师在唱心灵歌时，哈欠不断，眼泪直流。在呼唤外星朋友时，有外星朋友在抚摸我的耳朵，感觉全身轻松愉快，有辟谷现象。

吕诚珊：我左肾胀痛，气流旋转，肝部刺痛，心脏有重物被移开的感觉，腹部有咕噜声，有轻微的拉肚子，接到了辟谷信息。脱胎衣时，两手臂有脱衣的感觉。第二次头皮有被摘掉的感觉；很清楚地听到手术刀放在玻璃板上的声音；有疲劳感、流泪。呼唤外星朋友时，我自己就像一个小孩，被父母牵着往前走。

刘淑秀：在换心时，我的心脏一直感到紧张，有累感，有一种压抑感，眼睛一直流泪。现在感觉良好，好像心脏疾病彻底根除。在调理时，面部有针刺感，肩部有人在抚摸的感觉。现在每夜只小便一次。

2011

天功活动消了我一身病

2011-6-17

我怀着谦卑感恩的心，参加了一次天功的活动。

本人在2009年10月22日，右腿膝盖髌骨骨折，经手术治疗后一年多的时间仍然未痊愈，两腿出现长短不一，走路不平稳，特别是天气变化时，就会浮肿和疼痛。

丈夫和家人出于关心，平时不同意我个人出远门。今年3月18日晚上，我全身皮肤过敏，像麻疹一样，而且还有低烧。第二天要参加一个天功的活动，可丈夫却对我讲：“ 明天去看病。 ”我心想，乐天大师的化身会帮我找天医的。

3月19日早上5点我就起床，心里非常安静，耐心说服家人，并在天友的帮助下，顺利地去参加了天功的这次活动。

当时，整个场所静得连出气的声音都听得到。我闭上眼睛接功，大师化身就出现在我们前方。我天目中看到天龙天凤在会场上空盘旋。讲台的左上方出现了太上老君、姜太祖、齐天大圣、八仙，场内外都有神在护场。场面非常壮观，气场特好。

当时我感觉已经在另外一个时空里了，整个人像升在半空。时而听到肚子里的响声，时而肚肠在转动。身体里什么东西在拉动，颈椎发热，气流感上下流动。全身像有虫子在爬着。我睁开眼睛做笔记，带来的400度老花眼镜找不到了，真奇怪。结果我没戴眼镜，竟然比平时记录得好。现在200度的老花眼镜就够了。

丁辅导员在我后面坐着，她天目中看到我的颈椎、腰椎发红光和亮光。现在我的颈椎和腰椎病已经不痛，

痊愈了。

3月20日下午，本次活动已接近尾声，竺辅导员唱天歌送功。站在我边上的天友都要我跳天舞，我说：“我是老学员要保护新学员。”话刚落音，竺辅导员天歌声那强大的气流感就把我拉出去了，拉到光芒四射望不到边的宇宙盘上，顺时针转动，不一会又像是逆时针转动。头上龙凤盘旋，时而与龙凤同飞。好像有人对我讲：“你们的天上亲人来看你们来了。”我感觉到有人把锁在我右脚上的铁链打开了。又有一位医神帮助我疏通经络。有人拉着我的右腿往上提，听见关节的响声。我感激得哭了。

这时竺辅导员说收功了，我好像从空中掉下来。收功后，好多天友对我讲：“你右腿好了，跳得那么高。又在地上打滚，翻了好几个跟斗呢。”我自己却一点也不知道做了什么动作，就感觉到是大师的风雷掌过来。

这次活动之后，右腿非常轻松，站立有力，肿消失了，疼痛没有了，走起路来很平稳；眼睛亮了；原来全身过敏已痊愈；耳炎也好了；颈椎、腰椎不痛了。

回到家里已变成另外一个人似的，心里一下子明白了许多，使我坚定信心，紧跟大师，为“三救”事业做好神的仆人，争取做一个合格的天功学员。

（中国大陆）许燕华

2009年10月22日

我体验到了脱胎换骨

2011-6-10

2010年12月，我非常感恩能在香港参加大师亲自传授的天功脱胎换骨修炼班。幸运的是大师所上的每节课我都有感受。

天骨功、天衣功的每一次手术中所换新的器官，我确定我都换过了。虽然有的是看到了整个过程，有的则睡着了；但是身体都能有所感受。在换心的那节课，首先大师说要清洗灵魂，清洗心时，我看到从我心里出去了一个像蛇又像鱼的动物。后来换心时，我上了飞碟，看到好多人、很多床都是满的。我找到了一个空床位就上去躺好，然后就看到两位外星朋友和一位天医过来开始帮我换心，我听到他们在说，这舌头表面也坏了，换一个新的吧！

在换肾那节课上，我看到好多食物从天而降，我们很多学员都在接着天上的能量食物在吃，有的吃得直打嗝，后面感觉天医们来帮我先清洗肾，然后再修复。

挖劣根时，我只感觉左胸很疼，后面又很热很麻，然后全身很舒服。

在呼唤外星朋友时，我看到大概有三十位外星朋友从飞碟下来，特别是在大师唱天歌、我们跳天舞时，他们很开心。我看到了我的外星朋友很高，他来自水星。我阿姨有四位外星朋友，而且有三位是亲属。

在上天衣功课时，我看到飞碟，然后有一位天医来帮我一层一层的脱衣服，脱到后面时，感到很疼，有很重的衣服被一下子夺下去，之后就感觉全身无比的轻松。在修炼天刀功时，我睡着了，突然一惊吓，醒了后，感觉身旁有一道白光包着我，很温暖很舒服。

这次来香港参加天功学习班，使我肉体上收获了很多，而且在心灵上也收获了很多，真的非常感恩。
（中国云南）杨薇秀

2010年12月18日

气功养生班得益匪浅

2011-6-10

从2011年3月19日至4月9日去老人中心教功的活动经验，让我更深入地认识到自己为人的种种不良习性，也终于明白了为什么乐天大师和大师的学生、辅导员每一次上课都强调悔改的重要。记得这位辅导员曾说过，他们德国团队每次外出传功，她都要求义工们分别写报告，总结经验，提升自己的修行。我斗胆参考德国天鸽们到泰国艾滋病村做义工后写报告的经验，就“我学到了什么？”“给我印象最深的是什么？”“我最重要的经验是什么？”“此行之后要做什么改变？”这几个问题，写一份自我反省报告。感谢秀玲学员的慈悲，让我有机会与自己的小我做正面冲击。

我学到了什么？

这一次的团体行动经验，让我看到自己自私自利的严重性，不懂如何跟不同年龄不同行业不同性别的人士沟通。首先，我没有设身处地的站在长者立场上出发，在称谓上死板地呼唤长者们为公公婆婆，让一些才五十出头的阿姨们心里不是味儿。我死板的性格也在敬拜赤松子祖师时想要跪下来的动作中反映出来。幸亏秀玲学员提醒我，原来老人中心的负责人对我们的背景采取观望的态度，所以行为不可与众格格不入，要自自然然。这让我想起教“弟子规”的蔡礼旭老师说的“德未修，感未至”，我的不懂跟人家相处正源自于我没有刻苦行好“孝”这一字，没有抓紧在家跟爸爸妈妈沟通的机会，说不到两句便觉得不耐烦，意见不合时只一味的心生不满，不懂“怡吾色，柔吾声”地劝谏；或者入谏了一两次便放弃了。真是成事不足，坏事有余。这修身的人生功课是我平生第一次真真实实的体会到它的重要性，也同时明白了以前自己为什么看别人这个不顺眼，那个不顺心，进行小组学习时总觉得麻烦；但一些亲和力强的朋友们却像磁石一样吸引着其他人争相跟她合作。而跟长辈们没有话题，也正因为我小时没有珍惜跟公公婆婆奶奶相处的机会，没有了解到他们身体上、思想上、心灵上的真正需要，导致在老人中心的长者面前缺乏切入点来引进教功法。

同时，我也深深体会到沟通过程中要灵活变通的重要性，也就是香港人司空见惯的“执生”文化。这是因为我在第二节课中因为太执着，想要带出怎样融合儒道释于香港日常生活文化之中，如黄大仙庙反映出来，就执意一味请一位阿姨说下去，忽略了其中一些道家词语可能引起忌讳、反感等情绪，进而也引起气氛的僵硬，影响整体效果。

再者，时间和情绪管理也是非常重要。我做事情常常好恶心重，心情好的时候什么都好商量，人也早到，效果也异常好。就像第一课的时候，大家没有事前特别准备，但因为初生牛犊不怕虎，抱着闯一闯、试一试的心态，真诚地跟宇宙沟通，组员间的化学作用就拼出来了。可是接着的第二节，因为有了得失心，心情没放轻松，结果就差强人意了，时间控制也出了问题，令原本要教的三节功法只能教了两节。接下去的第三四节比起第一节的心态，更加是像汽车缺乏汽油一样，了无生气，反而是同伴们和长者们的欢笑把我扶上来了。这经验令我深深体会到“苟日新，日日新，又日新”的真道理。正因为我没有每天尽心尽力地面对学校的人事物的挑战，以致丧气颓废；又没有真真诚诚地洗净身上的、灵魂上的污垢，积累了很多污浊之气欲望之气，所以一觉醒来时没有感觉轻松跳跃，影响一整天的表现。古人所说的“一日之计在于晨”，“一年之计在于春”，原来我全都反了，无怪乎身体气血堵塞了，心情郁结了，做事情不顺利了！乐天大师的一句“气功日常化”原来是非常考功夫的，没有坚持的定力和能耐是绝对不成事的。

给我印象最深的是什么？

给我印象最深的要数学员们的卧虎藏龙，也就是他们每一个人平常深藏不露，一到上场时每一个学员都挥洒自如。首先是碧雯学员，她熟练地带长者做热身运动，笑容灿烂温暖，整个气氛就是在拍打按摩中自自然然的带起来了，可见她平常做义工经验深厚，熟悉长者的身体需要。小慧和慧娟学员的斯文轻柔迎来了长者们的满心喜欢，私下增添的美容术更使一些阿姨们心里甜滋滋的。芷珊学员的年轻爽脆给长者们增添了活力，及时的提醒使整个团队的预备工作更充实。玉娴学员的轻声细语滋润了长者们的心田；芝珍学员丰富的推广绿色生活经验激活了长者们向往平安自在快乐的心，更使团队跟老人院中心的关系密切了。最后压阵的当然是主角秀玲学员，没有她对妈妈无微不至的关心，背后的积极主动联络，就没有这次实践学习的机会和发现自我局限的宝贵经验。我不得不佩服她的慈悲爱心和奋发图强精神，因为每次教功法完毕

后，她都主动邀请学员们开会总结经验，好好准备下一节课的开始，这正是对照了我虎头蛇尾的习性，给了我一个活生生的真正修炼的榜样；除此以外，她还主动邀请学员们去家访，看望一些行动不便的朋友，把天爱照耀到社会上缺乏关爱的一群，这又是对我一个当头棒喝：这不就是大师常常劝导我们要大我修炼，忘记自身的疾病，走出高墙，真干的实照吗！反观自身，却常常自我捆绑，因为一点点的外在阻力便常常故步自封，不断地在东想西想，被不良的信息困扰，实际上是自己的心魔作祟，真是失败，这哪里能献身“三救”事业呀！

我最重要的经验是什么？

娇生惯养的我在这次气功教学班上看到了、听到了、体验到了上一代生活的宝贵经验，使我这个晚辈为自己的身在福中不知福而心生惭愧。参加该班的有一对母女，母亲96岁，女儿60来岁，女儿对母亲照料得无微不至，想尽办法替母亲消除病痛，例如老早起来弄粥给母亲吃，母亲睡不着的时候替母亲按摩等。相比之下，我却反常了，因为自己没有照料好自己，胡作非为，乱发脾气，把好好的身体弄得气脉阻塞郁结了，生出病来，令妈妈担心，还天天麻烦妈妈一大早弄午饭便当。妈妈这种风雨不改的毅力恒心正是大爱的表现，数十年如一日，而我却缺少了这种刻苦耐劳的回馈精神，因为在练功和跟人相处的锻炼中还只是停留在嘴巴上，没有细心观察聆听，没有真正的诚意耐力改变自己，动不动就泄气了，取易舍难了。这种过于先进的物质文明产生了我这种意志消沉、精神靡烂的年轻人，使我在历尽沧桑艰苦的长者面前无地自容。例如有一位80多岁，但身体矫健，行动自如，谦卑如水的母亲，年轻时虽然父母对她不好，但她却没有心怀怨恨，默默耕耘的做好自己的工作和为人子女应尽孝的本份，因此上天特别眷顾这位母亲，给了她一个很善良孝顺的儿子。现在人老了，也没有特别索取，连电视娱乐都不享受，坚持早起早睡，积极参加社区活动的习惯。俗语说得很对：“家有一老，如有一宝。”每一位长者就是活生生的生命教育榜样，他们的做事原则，起居饮食习惯，深藏着古人留传下来的智慧。我深深体验到与其说我去教功，不如说我去拾宝，重拾古人留下的宝贵生活经验，帮助自己在这花花世界，充满诱惑的都市里修正自己不符合人生规矩的习气，例如娇生惯养，奢靡，经不起风浪，没有吃苦精神等等，争取做一个真正顶天立地的好人！

得到教学相长的经验之后，我要在生活中做出什么改变？

目前最迫切的改变是行好这个“孝”字，记得大师曾经问到怎么样行孝啊？我当时虽然嘴巴上是说到了要明白父母亲的心意，懂得抢先一步分担他们的烦恼，可是在事实上我还是没有真真正正的落实到生活中，工作的一点点压力就牵动了我的情绪，影响了练功和作家务的日程，状态还是起起伏伏。因此，我要争取每一天全力以赴，把当天要完成的工作尽量处理掉，转变我行事散漫的作风，解决容易受环境和人事影响的问题。当然，要达到这个目标首先是要练好功，特别是忏悔功和铜钟功，清理身体上灵魂上的毒气和肮脏之气，没有这个前提，其他的目标还是空谈！

另外，懂得转念也很重要！往往我做错一个动作，选错一个抉择就是在那一念之间，贪心烦恼心享乐心一萌发的时候，我要记得闭上眼睛，跟大师沟通，争取加紧步伐，不要在修心之路上掉队，因为时间真得很紧迫了。

（香港）谭雅丽（2011）