

结缘 《天愛真言》 癌細胞指數降至零！

□ 2016-5-29 □

編者按：80多歲的麥穗，終於很高興地寫下了他的分享。他曾說過他不諳文字的 在過去的7天中，他每天寫一段，現在合成為一篇文章。

結緣於《天愛真言》，已經兩年了。兩年來的習練，得益良多！願與大家分享。

首先习法有個過程，開始要調整身形，調整一下心態。松靜站立，雙腳與肩同寬，虛靈頂勁，垂尾閭；展眉落腮，面帶笑容，合掌於胸前。合掌也有個過程，先中指尖相接，然後其他四指先後相接，掌根相接形成空心掌。掌裡有乾坤，內外氣場都有，它與外界相聯，自然身體裡邊有所反應。漸漸地進入氣功狀態。

然後抱著真誠的心，謙卑的態度，感恩的心情去唸誦天愛真言：“我愛你，對不起，請原諒，謝謝”。

接著念動真言想宇宙，同想自我；反覆地想，想過來，想過去，這樣我同宇宙就連通了。

設想我與宇宙之間有一條弦線，一端在我肚臍，另一端在宇宙。

循著這條弦線，輸送信息，當念“我愛”時，想肚臍，念“你”時，想宇宙。念“對不”時，想肚臍，念“”起”時，想宇宙。念“請原”時，想肚臍，念“諒”時想宇宙。念“謝”時，想肚臍，念“謝”時想宇宙。

意念活動，穿越時空。時空默默週天流，體內的氣脈在流動，在穿透，這種瀰漫全身的感覺，非常舒暢。念真言有發聲，音波迴盪能穿透五臟六腑。

為什麼會這樣？

比如，念“我愛你”的“我”字，其發音時口舌會動，上下唇作圓向前推而舌根往後退。要知道，上唇屬肺，下唇屬脾，舌根屬腎，於是乎音波會到達那些地方進行調節。念“愛”字時，口張開，舌頭在口腔凌空平放；隨著發音，腹部、胸部、頭部也在發脹。念“你”字時，是列口舌尖舔上齶，震動了腦部神經。其他幾句，如此類推。所以心音的迴響是有道理的。

合掌演練大概過了十分鐘，下面做動態習練，隨著四個動作來念誦四句真言。

第一句是念誦“我愛你”：胸前合掌，上舉過頭展開，指向天宇，目視太虛。

第二句是念誦“對不起”：雙手回落至胸前，疊臂。男的右手在上，女的左手在上，稍作抬平。

第三句是念誦“請原諒”：鬆開雙臂，下落旁開，側起向上劃弧至額前上方；十指相接後，下落至丹田處。

第四句是念誦“謝謝”：雙側起向上劃弧至頭頂，合掌再回落至胸前，稍作點頭。

《天愛真言》動作優美、靈活，綿連而柔和，給體內帶來許多感覺。心裡是甜滋滋的。

第一個動作，是一伸一展一仰望，這是一個反弓腰，使得全身的關節展開了。而任督二脈是個反週天的流動，配合念“我愛你”，音波又在體內迴盪起來。

第二動作的回落，大氣在胸膛內迴旋；而念“對不起”，又使音波在體內穿透。

第三和第四個動作都描畫了一個太極圖，這就是圓空法生嘛。念“請原諒，謝謝”，如是宇宙之音在體內盤旋。宇宙能量源源不絕地流入體內，如覺春風沐雨，樂也融融。念“請原諒，謝謝”，宇宙之音融合了體內之音。

你看這是個何等高妙的功法！

這樣，大概又過了五分鐘，下面是合掌收勢。

繼續念誦《天愛真言》，輸送真言給自己的家人，讓他們得到健康和快樂。也要回顧一下自己，用真言去體察，回照全身；對有病患的地方，用雙手去安撫和呵護，使得自己回復健康。

可能就是這樣，我的癌症得到了調整。去年癌細胞指數由37，下降至零！

收勢了，雙手按在肚臍上，左右旋轉各九圈。

多謝《天愛真言》的恩賜。多謝師尊偉大的創造。願與有緣人共勉同享。

（香港） 麦穗

2016-4-28

改变

(2016-5-24)

在2015年凤凰园香港修炼营最后一天的分享会上，大家都非常开心,因为园友们在短短几天的学习当中收获满满，让人可喜可贺。我为这些园友们分享的成果鼓掌和高兴。

但是，对我触动最大的不仅仅是这些感动，而是另有一位年轻园友在分享会上，用自己的改变来忏悔他过去的行为。

这位年轻的园友，跪在自己身有残疾的父亲面前，并面对众多园友，当场忏悔自己过去对父亲的不好行为与态度。他痛哭自己过去给父亲带来的伤害；他磕头、他悔过，让一直爱护他的父亲原谅自己。

目睹这一场景，我为之流泪，为他有这样的觉悟而欣慰。这也让我久久不能平静，我的脑海里始终回荡着“改变”二字……我又该如何改变？

从香港修炼营回来后，我的内心虽有“改变”的想法但却没有行动。我再也不能拖沓下去了！我必须精进地做事、修行，需要静下心来好好地想一想自己身上的毛病。

做事不精进，拖沓懒散，我得彻彻底底地改，再不改就来不及了。我不知道下一辈子还有没有这样的机会，还能不能遇到这样好的师尊。

我需要彻底地改变，从生活细节中进行改过；有计划、有目标、有内容，才不会让改变落空。

我自己清楚地知道，修行的根源在改变！

从意、言、行下手，有善意才会有善言、善行。每一天的意、言、行上都要有所进步，这样才会有今天与昨天的改变。要找自己身上的不足，并进行改过。

再也不能放纵自己了，否则就会停滞不前。把向外看的眼睛转为向内看,学会找自己的茬。这样慢慢地，就能改掉自身长期以来养成的坏习惯、坏毛病。

首先，我要从责任心入手。我平时的责任心不够，总把自己当外人，“拨一拨”才会动一动，没有主动性。这是我一直以来的惰性，得彻彻底底地改掉。

接下来，要加强柔软心和慈悲心。这个对我来讲难度很大，因为从小受到的教育就是“男儿有泪不轻弹”。我曾有意识地把心变得很硬，所以这得下大功夫，改造自己，把自己的心修得柔软慈悲起来。

还要有勇猛心，要不忘初心。

总之，要从改变自己开始，才能达到身、心、灵的健康。

感恩大同师尊，感恩达摩祖师和诸神的关怀和指导。只有改过、修正自己，才会有光明的未来。

（中国） 銮超君

2015-11-1

习练养生秘法受益良多！

□ 2016-5-16 □

我今年64岁，女，住在北京东燕郊。

自打2015年11月份开始习练《天爱真言》和《太空漫步》，我38年的痔疮快好了，以前着凉就肿痛难忍，现在只有一点点了，也没再疼过。

我肾虚，腿浮肿十几年了。在医院全面检查，看医生吃中药，一直都没好。在习练《天爱真言》和《太空漫步》后的一段时间里却好了，现在不浮肿了。

另外，我吸烟50年了。13岁开始吸烟，63岁戒了烟。在习练《天爱真言》和《太空漫步》3个月后，我开始咳嗽，从2月8号一直咳到4月3号。开始时，我以为是感冒，但去医院吃药、输液都不管用。先是咳黑色痰，慢慢地变黄痰，再后来就变成粉色痰。虽然一直在咳嗽、吐痰，但身体却在变化，感觉比以前好，后来才知道这是在排毒。

由于自身变化受益，现在我每天带两邻居一起习练。没练多久，一个邻居说自己肚子小了，比以前瘦了；另一位多年的风湿病，说腿上冒凉风，现在腿比以前舒服多了。

感谢阿旺老师，把这么好的养生秘法传授给我们！

（中国） 王芬箐